



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Aardappelkoekjes met Serrano-ham.....	4
Avocado salsa met fricandeau.	7
Augurkjes met achterham.	8
Augurkjes met boterhamworst.	9
Babi ketjap I.....	10
Babi pangang met rijst I.	11
Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst.	12
Bacon met appel.	13
Bagels met mangosalade, boerenham en ei.....	14
Balkenbrij I.....	15
Bbq-karbonade.	16
Boerenkool met casselerrrib.	17
Borrelhapjes met varkensvlees.....	18
Broccoli-quinoa met gebakken groenten en varkenshaas.	19
Cantharellen met spek en uien.	20
Champignons in bacon.....	21
Chinese spareribs met een pikante dipsaus.	22
Chinese speklapjes (airfryer).	24
Crostini met Parmaham en vijgen.....	25
De vier jaargetijden.....	26
Duitse kartoffelsalat met casselerrrib.	27
Ei met spek.	28
Ei-hamsalade.	29
Filetlapjes gevuld met pestogehakt.	30
Filipijnse karbonades.....	31
Fricandeau met avocado.....	32
Frisse salade.....	33
Gamba's met spek.	34
Gebraiseerde andijvie met spek.	35
Gegrilde ham-brie tosti.....	36
Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree.	37
Geitenkaas met honing en spek.	38
Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.....	39
Gevulde maisbol met bakbacon.	40
Grieks pitabroodje gyros.	41
Griekse varkensreepjes met rijst.....	42
Groene groenten met beenham/honing-mosterd dressing.	43
Ham met champignons en bosui.	44
Hambeursjes.	45
Hartige poffertjes met pesto, oude kaas en rauwe ham.....	47
Hete bliksem I.	48
Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.....	49
Huzarensalade.....	50
Indische bami.	51
Italiaanse ham-kaas tosti.....	52
Jachtsaus met spek en champignons.....	53
Kaas, ananas en hamtosti.....	54
Kersthaasje met bacon in bladerdeeg.....	55
Kip met spek en champignons.	56
Komkommersoep met rauwe ham.	57
Lever met champignons.....	58
Mango met rauwe ham.	59
Meloen-hamcocktail.....	60
Meloen met ham.	61
Mexicaanse tosti.....	62
Mosselspiesjes met spek en ananas.....	63
Omelet met ham.	64
Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.....	65
Papaja met ham en kaascrème.....	66
Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.	67
Pasta met knoflook en parmaham.	68

Pasta met spekjes en champignons.	69
Pittige ham met watermeloen-salsa.....	70
Ribeye met rozemarijn-aardappelen.	71
Rodekoolsalade met spekjes.....	72
Rotolini.	73
Rumaki.	74
Saté.	75
Saté met sambalrijst en kroepoek.	76
Saté-kroketten I.	77
Schotse eieren met mosterdsaus.	79
Shoarma I.....	81
Sinigang na baboy.	82
Sipelpomp - uienstampot met spek.....	83
Slavink met peer en bieslook.	84
Snelle noedels met speklapjes.	85
Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes.....	86
Spaanse tosti.....	87
Spareribs 'Aloha'.	88
Spekpannenkoeken.	89
Sperziebonen met spekjes en rode paprika.	90
Spiegelei met spek België.....	91
Spruitjes met bacon.....	92
Stampot van roergebakken spinazie en bacon.....	93
Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.	94
Stoofpotje met uien.	95
Tagliatelle met limoen-hamsaus.	96
Tilapiafilet met bacon.	97
Tomatensaus met chorizo.....	98
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).	99
Tosti kaas-ham-ui (airfryer).	100
Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes.....	101
Valenciaanse karbonade met appel-notenpilaf.	102
Varkenshaas in een zoute korst met truffels.	103
Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.	105
Varkenskotelet met sinaasappel.	106
Varkensstoofschotel met bier (magnetron).	107
Wortelgroenten met spek.	108
Wrap met roomkaas en fricandeau.	109
Zuurkoolschotel met ham en ananas.	110

Gebruikte afkortingen.



v1.2

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



v1.2

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

Aardappelkoekjes met Serrano-ham.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen,
vastkokende
1 ei
100 g ham, serrano
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
- peper
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 253
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 12 g
Suiker: - g
Vet: 25 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardappelen in reepjes.
Snijd de ham in dunne reepjes.
Klop de eidooier los.
Hak de teentjes knoflook fijn.
Snipper de ui.
Meng de reepjes aardappel met de Serrano-
ham, de eidooier, knoflook, ui en wat peper en
zout.
Verhit de olie in een gietijzeren pan.
Maak met de hand dunne koekjes van het
aardappelmengsel.
Bak de koekjes in de hete olie.
Laat de koekjes uitlekken op keukenpapier.

Avocado salsa met fricandeau.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Slagerij van
Saarloos

Ingrediënten

1 avocado
2 artisjokkenharten (uit
blik)
3 el azijn, balsamico-,
witte
200 g fricandeau
1 komkommer
½ bs koriander
2 el olie, olijf-
1 paprika, zoete
- peper, snufje
1 peper, rode
1 ui, rode
- zout, snufje

Bereidingstijd: 3 u.
Stooftijd: 2½ u.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 582
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 75 g
Suiker: - g
Vet: 15 g
Onverzadigd: 11 g
Vezels: 8 g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de rode ui en snijd de komkommer, paprika, avocado en artisjokken in kleine blokjes. Maak het geheel aan met wat olijfolie en witte balsamico azijn. Snijd de koriander klein en meng door de salsa heen. Maak het geheel op smaak met wat zout en peper. Leg de salsa op een mooi bord en drapeer de fricandeau er overheen.

Augurkjes met achterham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 augurkjes
2 pl ham, achter-

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

Bereiding.

Omwikkel de augurkjes ieder met een plakje achterham.

Augurkjes met boterhamworst.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 augurkjes
2 pl boterhamworst

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

Bereiding.

Omwikkel de augurkjes ieder met een plakje boterhamworst.

Babi ketjap I.



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

Ingrediënten

1 pt atjar
1 tl djinten
1 st gember, verse, geschild en geraspt (dobbelsteen)
500 g hamlappen, in stukjes
1 dl ketjap
1 tl ketoembar
1 tn knoflook, geperst
2 el limoensap
4 el olie, arachide-
250 g rijst
100 g sla, ijsberg-, in reepjes
400 g sperziebonen
1 blk tomatenblokjes
2 uien, in stukjes

Bereiding.

Verhit de olie in een stoofpan.
Fruit de ui in de olie.
Voeg vlees, gember, knoflook, kruiden, tomaten en ketjap toe aan de ui.
Voeg zoveel water toe aan het vlees dat het vlees net niet onder staat.
Breng de inhoud aan de kook.
Laat het vlees 2-3 uur op een laag vuur sudderen.
Kook de rijst volgens de verpakking.
Kook de sperziebonen beetgaar.
Serveer de babi ketjap met rijst, sperziebonen, atjar en ijsbergsla.

10

Bereidingstijd: 3 u.
Stooftijd: 2½ u.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 582
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 75 g
Suiker: - g
Vet: 15 g
Onverzadigd: 11 g
Vezels: 8 g
Zout: - g

Babi pangang met rijst I.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

1 pt Conimex
Roerbaksaus babi
pangang
1 pt Conimex Atjar
tjampoer
400 g groenten, wok-
3 el olie, wok-
300 g rijst, zilvervlies
500 g roerbakreepjes

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 617
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 80 g
Suiker: - g
Vet: 16 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de wokolie in een hapjespan.
Roerbak de reepjes gaar en goudbruin.
Voeg de wokgroenten toe.
Bak de wokgroenten 3 min. mee.
Voer de roerbaksaus toe.
Voeg 100 g uitgelekte atjar tjampoer toe.
Laat het geheel doorwarmen.
Serveer de rijst met de saus op 4 borden.
Serveer de rest van de atjar tjampoer er apart bij.

Babi pangang met roergebakken zilvervliesrijst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: C1000 2007-3

Ingrediënten

350 g atjar tjampoer, uitgelekt
1 pt Conimex Roerbaksaus Babi Pangang Hot
400 kg hamlappen, in blokjes
1½ el ketjap manis
4 el olie, roerbak-, Oosterse
- peper, versgemalen
350 g rijst, zilvervlies- (Lassie)
100 g taugé
1 bs ui, bos-, in dunne ringetjes
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1345
Energie kcal: 320
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 17 g
Suiker: - g
Vet: 17 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst in water met zout gaar.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.
Bak het vlees al omscheppend bruin en in ± 5 min. gaar.
Verhit de rest van de olie in een wok.
Roerbak de bosui met de taugé 3 min. op een hoog vuur.
Scheep de rijst en de ketjap door de taugé.
Roerbak alles nog 2 min.
Scheep de babi pangang-saus bij het vlees.
Warm het vlees goed door.
Verdeel de atjar over een schaal.
Verdeel het vlees met de saus over de atjar
Serveer het vlees met de roergebakken rijst.

Tip:

Lekker met roergebakken paksoi.

Bacon met appel.



Menugang: Hoofd-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: De fijnste vlees-
gerechten

Ingrediënten

4 appels, middelgrote
200 g bacon, dun
uitgesneden
6 el bloem
40 g boter
- citroensap
1 tl kaneelpoeder
6 el olie
- peper, versgemalen (of
paprikapoeder)
- suiker, kristal-

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi de plakjes bacon dun met peper of paprikapoeder.
Wrijf de peper er met de bolle zijde van een lepel stevig in.
Smelt de boter in de koekenpan.
Bak de baconplakjes in de boter (niet te snel) uit, zodat ze zeer dun en knapperig worden.
Was, droog, boor en schil de appels.
Snijd de appels in 1 cm dikke schijven/plakken.
Roer de bloem en de kaneelpoeder door elkaar.
Wentel de appelplakken door de bloem.
Maak de ½ van de olie warm.
Bak de appelschijven snel aan beide zijden in de olie.
Leg de appelschijven op een voorverwarmde schotel.
Maak de andere ½ van de olie warm.
Bak de overige appelschijven.
Druppel wat citroensap op de appelschijven.
Neem de brosgebakken bacon uit de pan.
Laat de bacon even uitdruipen op keukenpapier.
Leg de bacon op de appels.
Strooi wat suiker over de bacon.

Tip:

Serveer er geroosterd brood bij.

Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Aldi

Ingrediënten

4 bagels
1 el citroenschil, geraspt
3 eieren, hardgekookt,
in partjes
100 g ham, boeren-,
luchtgedroogde
1 mango, verse, in
piepkleine blokjes
1 el mayonaise
- peper
2 el peterselie,
fijngenhakt
- sla
1 ui, bos-, in dunne
ringetjes
- zout

Bereiding.

Meng de mangoblokjes met de geraspte
citroenschil, bosui, peterselie, mayonaise, wat
zout en wat peper.
Halveer de bagels overlangs.
Rooster de bagels op de snijkanten in een hete
grillpan.
Leg een halve bagel op een bord.
Leg op iedere bagel een blaadje sla.
Scheep in het midden van ieder blaadje een
bergje mangosalade.
Drapeer hierover een plakje boerenham.
Leg hierop een paar partjes ei.
Dek tenslotte af met de andere bagelhelft.

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

Balkenbrij I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Blue Band

Ingrediënten

3 tl kruidnagelpoeder
- margarine
400 g meel, boekweit-
1 tl nootmuskaat
1 tl peper
4 tl rommelkruid
1 kg varkenskrabbetjes
2 l water, heet
- zout

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

Bereiding.

Doe de varkenskrabben (met nog flink vlees eraan) in een grote pan.
Giet het hete water bij de krabben en strooi er wat zout bij.
Laat de krabben ca. 2½ uur op een laag vuur koken tot het vlees van de botten valt.
Haal het vlees uit het vocht.
Draai het vlees door de vleesmolen.
Ontdoe het vocht van botten, vel etc.
Zeef het vocht.
Giet 1½ l van deze bouillon terug in de pan.
Voeg de kruiden toe aan de bouillon.
Voeg naar smaak nog wat zout toe aan de bouillon.
Voeg de vleesbrij toe aan de bouillon.
Breng het mengsel aan de kook.
Draai het vuur laag.
Strooi langzaam en al roerend het boekweitmeel bij de bouillon tot het een stijf deeg wordt.
Draai het vuur hoog.
Laat de brij 3x ploffen.
Spoel 2 kommen om met koud water.
Vul de kommen met de brij.
Strijk de bovenkant van de brij glad met een natte lepel.
Zet de kommen 5 uur koel weg om op te stijven.
Stort de balkenbrij uit de schalen.
Snijd de balkenbrij in vingerdikke plakken.
Bak de balkenbrijplakken in een koekenpan met margarine op een matig vuur knapperig en bruin.

Tip:

Lekker met gebakken schijven Goudreinet.

Bbq-karbonade.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: *

Snel /-Slang

Bron: C1000

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngeknipt

1 brood, focaccia-
(afbakbrood)

4 karbonades, schouder-

1 komkommer,
gewassen

1 el olie, olijf-,
traditioneel

4 el Silvo BBQ

Vleeskruiden (potje à
145 g)

6 el sladressing, naturel

Bereiding.

Schaaf de komkommer in plakjes.

Schep de dressing door de komkommer.

Schep de bieslook door de komkommer.

Wrijf het vlees in met de olie.

Bestrooi het vlees met de kruiden.

Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.

Verpak het vlees in aluminiumfolie.

Leg de pakketjes vlees ± 7 min. op het rooster boven een gloeiende barbecue.

Keer de pakketjes halverwege de bereidingstijd om.

Neem het vlees uit de folie.

Laat het vlees op het rooster van de barbecue nog even lichtbruin kleuren.

Serveer de karbonade met de salade en het brood.

Wijntip:

Huiswijn rood, Frankrijk.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Boerenkool met casselerrib.



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

Ingrediënten

800 g aardappelen, panklare (CêlaVita)
1 kg boerenkool, panklare
40 g boter
4 pl casselerrib (1 cm dik)
1 zk Maggi jus met uitjes
2 el mosterd
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Fruit de ui al omscheppend 3 min. in de helft van de boter
Voeg de boerenkool toe aan de ui.
Bak de boerenkool op hoog vuur 5 min. mee.
Schenk 2 dl water bij de boerenkool
Voeg zout naar smaak en de mosterd toe aan de boerenkool.
Kook de boerenkool in ± 20 min. gaar.
Bereid de aardappelen volgens de verpakking.
Wrijf de plakken casselerrib in met peper naar smaak.
Bak de casselerrib in de rest van de boter aan beide kanten bruin.
Neem de plakken casselerrib uit de pan.
Roer het zakje jusmix en 2½ dl water door het bakvet.
Kook de jus 5 min. door.
Giet de boerenkool af.
Serveer de boerenkool met de casselerrib, de jus en panklare aardappelen.

Dranktip:

Lekker met een Belgisch biertje.

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

Borrelhapjes met varkensvlees.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Verzamelde
Indische Chinese
Recepten

Ingrediënten

250 g bloem
2 eieren
1 el ketjap
1 tl knoflookpoeder
- peper
500 g varkens- of
hamlappen, magere
2 el ve-tsin
- ve-tsin
½ kp water
½ l water of melk
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in reepjes.
Meng het vlees met 1 tl knoflookpoeder, 1 el ketjap, 2 tl ve-tsin, peper, zout en ½ kopje water en laat het goed trekken (1 nacht in de koelkast).

Doe de bloem met 1 mp ve-tsin, 1 mp peper, 1 mp-zout, de eieren en de helft van de melk in een kom en meng met de garde of met de mixer tot een glad beslag.
Meng er de resterende melk door en laat het beslag circa 30 min. rusten.

Wentel het vlees erin.
Bak de hapjes bruin in de frituurpan.

Tips:

Serveer de hapjes bijv. met Pangsit-saus.
Koud geworden stukjes kunnen in de oven weer krokant worden gemaakt.

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

Broccoli-quinoa met gebakken groenten en varkenshaas.



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

Ingrediënten

500 g broccoli
275 g quinoa,
biologische
4 el olie, olijf-
1 snf peper
1 el ras el hanout
300 g varkenshaas
2 uien
400 g wokgroenten,
Japanse

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 498
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 55 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi de varkenshaas met peper.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bak de varkenshaas in 12 min. rondom bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.
Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Hak in de keukenmachine de broccoliroosjes en -stelen tot fijne korrels.
Verhit in een hapjespan de laatste 2 el olijfolie.
Bak de ui en de wokgroenten al omscheppend in 4 min. beetgaar.
Schep de quinoa met de wokgroenten, ras el hanout en peper naar smaak door de broccoli.
Schep de broccoli-quinoa op 4 borden.
Snijd het vlees in plakken.
Verdeel het vlees over de borden.

Cantharellen met spek en uien.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slang~~
Bron: Het complete
diepvriesboek

Ingrediënten

- bieslook, fijngehakte
1/8 l bouillon (van een
blokje)
750 g cantharellen
1 el olie
- peper
1 bs peterselie,
fijngehakte
4 el room, koffie-
50 g spek, doorregen
2 uien, fijngehakte
- zout

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

Bereiding.

Maak de cantharellen schoon.
Was de cantharellen.
Laat de cantharellen goed uitlekken.
Snijd het spek klein.
Bak de spek in de olie uit.
Fruit de uien in de olie licht aan.
Bak de cantharellen even mee met de uien en de spek.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Voeg de peterselie toe aan de cantharellen.
Overgiet het mengsel met de bouillon.
Laat de cantharellen 10 min. zonder deksel stoven.
Roer de koffieroom rustig door de cantharellen.
Bestrooi de cantharellen met wat peterselie en bieslook.

Tip:

Lekker bij wild en steaks.

Champignons in bacon.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 25
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: All recipes

Ingrediënten

25 champignons
25 pl spek, doorregen

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

De oven voorverwarmen op 200°C / gasstand 6.
Wikkel elke champignon in een plakje bacon.
Zet het rolletje vast met een cocktailprikker.
Verdeel de champignons over een middelgrote bakplaat.
Bak de champignons ca. 15 min. in de voorverwarmde oven tot de bacon gelijkmatig gaar is.
Serveer de champignons warm.

Chinese spareribs met een pikante dipsaus.



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

Ingrediënten

2 kg spareribs, vlezige, niet te vette

Voor de marinade:

1 el Chinees vijfkruidenpoeder
200 ml hoisin sauce
4 el honing, vloeibare
4 tn knoflook, fijn gehakt
1 el olie, zonnebloem-
2 el gembersiroop
50 ml sherry, droge

Voor de dipsaus:

2 el gembersiroop
200 ml hoisin sauce
1 el olie, zonnebloem-
2 tn knoflook, uit de pers
2 tl sambal manis

Bereiding.

Begin met het lossnijden van de ribbetjes. Als ze allemaal los zijn, kan de marinade rondom het beste intrekken en wordt je gerecht het smaakvolst.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een grote schaal, roer goed en smeer de ribbetjes in met de saus.

Marineer de spareribs gedurende 24 uur.

Leg de ribbetjes met hun marinade op een ruime bakplaat en plaats deze in een (hetelucht-)oven van 225°C.

Bedruij de spareribs het eerste half uur regelmatig met de marinade en draai ze af en toe.

Je zult zien, dat ze langzaam maar zeker wat vet beginnen los te laten, dat de marinade verdunt.

De ribbetjes gaan er een beetje in liggen koken in plaats van bakken.

Verwijder daarom na het eerste half uur de helft van de marinade.

Bak de ribbetjes nog een dik half uur.

Blijf ze draaien, zodat ze aan alle kanten krokant worden.

Als ze te donker dreigen te worden, kun je de oven op een lagere temperatuur zetten.

Ondertussen kun je je bezig houden met het maken van de dipsaus.

Verhit daartoe in een pannetje de olie en fruit hierin zachtjes de knoflook.

Voeg na een minuutje de andere ingrediënten toe en roer totdat er een gladde saus ontstaat. Plaats bij elk bord een klein kommetje met dipsaus.

Serveer de spareribs op een mooie schaal.

Tips:

Hoisinsaus is een dikke, zoete, pikante Chinese saus op basis van zwarte bonen.

De saus bevat verder ingrediënten als knoflook, gember en peper.

Hoisinsaus vind je in de meeste supermarkten en in oosterse winkels.

Dit gerecht kun je uren van tevoren voorbereiden en na (of tijdens) het voorgerecht opnieuw verwarmen.

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

Chinese speklapjes (airfryer).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Saskia van Weert-Berghout

Ingrediënten

5 el hoisinsaus
2 el honing
2 tn knoflook, geraspt
2 el kookwijn, (Shaoxing of sherry)
5 el sojasaus
4 speklapjes, biologische
2 el suiker, bruine
½ tl vijfkruidenpoeder,
1 tl voedingskleurstof, rode

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten behalve het spek in een grote bak.

Leg de speklapjes in de marinade en zet het geheel in de koelkast.

Laat een uur of drie marineren, langer is ook goed.

Keer het spek geregeld om zodat allebei de kanten goed in de marinade liggen.

Haal de speklapjes uit de marinade en dep ze goed droog met keukenpapier.

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Bak het vlees 15 min.

Keer het spek halverwege om.

Serveer direct, en vergeet niet wat heet water en afwasmiddel in de bak van de Airfryer te doen, dat scheelt straks bij het schoonmaken.

Crostini met Parmaham en vijgen.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

12 sn brood, stok-
12 pl ham, Parma-
12 pl kaas, geiten-
-olie, basilicum-olijf-
4 el olie, olijf-
4 vijgen (verse of
gewelde)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 21 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3x3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 minuten.

De vier jaargetijden.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese, Cantonese
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: De echte Chinese keuken

Ingrediënten

1 bleekselderijhart
25 g champignons, Chinese, gedroogde
1 kbl maïskolfjes, mini- (of bamboescheuten, of jonge worteltjes)
3 el olie
1 el sojasaus
1 tl suiker
225 g varkensfilet, in reepjes gesneden
2 el wijn, rijst- (of sherry)
1 tl zout

Bereiding.

Week de champignons 20 min. in warm water. Verwijder de harde stukjes van de champignons.
Snijd de bleekselderij in kleine stukjes. Laat de maïskolfjes uitlekken. (Snijd de bamboescheuten of worteltjes in dunne plakjes).
Verhit in een wok 1 el olie.
Roerbak het varkensvlees tot de kleur veranderd.
Haal het varkensvlees uit de wok. Doe de rest van de olie in de wok. Laat de olie weer heet worden.
Doe de groenten in de wok.
Voeg het zout, suiker en varkensvlees toe aan de groenten.
Roer het geheel een paar maal om.
Voeg de sojasaus en de rijst wijn toe aan het vlees.
Zodra het geheel gaat borrelen is het gerecht klaar.

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

Duitse kartoffelsalat met casselerrib.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen, vastkokende
4 augurken, zoetzure
2 el azijn, witte wijn-
½ bouillontablet,
runder-
4 pl casselerrib (100 g.)
2 tl dragon
2 el olie, olijf-
100 g sla, krul-
3 el slasaus
300 g sperziebonen, gebroken
1 tl suiker
2 uien
2 el yoghurt

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snipper de uien.
Kook de aardappelen.
Kook de sperziebonen.
Giet de aardappelen af.
Giet de sperziebonen af.
Los het bouillontablet op in 1 dl water.
Meng hier de ui, de suiker, de olijfolie en de azijn bij.
Snijd de aardappelen in dikke plakken.
Meng de aardappelen met het uienmengsel.
Maak een dressing van de slasaus, de yoghurt, de dragon, het peper en het zout.
Snijd de casselerrib in stukjes.
Snijd de augurken in stukjes.
Verdeel de casselerrib en de augurken over de aardappelen.
Meng de sla met de sperziebonen in een grote schaal.
Leg hierop de afgekoelde aardappelsalade.

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 45 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd: - g
Vezels: 10 g
Zout: - g

Ei met spek.



Menugang: Hoofd-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

2 eieren
- peper
1-2 el olie
75 g spek, ontbijt-

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

Bereiding.

Verhit de olie in de pan.
Roer in een maatbeker de eieren los.
Breng de eieren op smaak met peper.
Bak in de olie eerst het spek een beetje aan.
Giet dan het eiermengsel op de spek
Zet het vuur lager.
Laat het ei gaar worden.

Ei-hamsalade.



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

Ingrediënten

1 ei, gekookt
3 pl ham, opgerold, in
brede stukken gesneden
1 el mayonaise
1 tl mosterd
- paprikapoeder
- peper
50 g rucola
1 el yoghurt

Bereiding.

Kook het ei gaar in ca. 8 min.
Laat het ei afkoelen.
Pel het ei,
Snijd het ei in plakjes.
Was de sla en laat deze uitlekken.
Meng de mayonaise met de yoghurt, de
mosterd en wat peper.
Leg de rolletjes ham op de sla met daarop de
plakjes ei.
Verdeel de dressing erover.
Bestrooi met paprikapoeder.

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

Filetlapjes gevuld met pestogehakt.



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

Ingrediënten

6 el bloem
50 g boter
1 ei
2 el kaas, Parmezaanse
kaas, geraspt
1 el melk
10 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 el pesto, groene
4 varkensfiletlappen (à
125 gram, van 1,5 cm
dikte)
100 g varkensgehakt
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1955
Energie kcal: 466
Eiwit: 35 g
IJzer: 1 mg
Koolhydraten: 20 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de bloem in een diep bord.
Klop in een ander diep bord het ei met de melk los.
Roer in een derde diep bord de paneermeel met de Parmezaanse kaas door elkaar.
Snijd de filetlapjes met een scherp mes in zodat er een zakje ontstaat.
Strooi zout en peper in de filetlapjes.
Meng in een kom het gehakt met pesto, zout en peper.
Vul de filetlapjes met het pestogehakt.
Steek de filetlapjes vast met een cocktailprikker zodat de vulling goed blijft zitten.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Druk de filetlapjes achtereenvolgens aan beide zijden in de bloem, het eimengsel en het paneermeel.
Verhit 50 gram boter in een koekenpan.
Bak de filetlapjes in ca. 15 min. aan beide zijden goudbruin en gaar.

Tip:

Lekker met tagliatelle en broccoli.

Filipijnse karbonades.



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

Ingrediënten

4 karbonades, schouder-
5 el olie
- peper
50 g santen
- zout

Voor de marinade:

2 el azijn
4 el ketjap
2 tn knoflook
2 kruidnagels
2 laurierbladeren
4 peperkorrels
½ dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Maak eerst de marinade voor het vlees.
Pel de knoflook.
Snipper de teentjes knoflook.
Steek in elk laurierblad een kruidnagel.
Plet de peperkorrels.
Meng de wijn, azijn en ketjap goed door elkaar.
Voeg de knoflook, de laurier, de peperkorrels en wat zout toe aan het wijnmengsel.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca. 3 uur marineren.
Scheep de marinade een paar keer over het vlees.
Breng het vlees met het marinadevocht aan de kook.
Stoof het vlees ca. ½ uur.
Neem het vlees uit de pan.
Zeef het stoofvocht en vang het op.
Dep het vlees met keukenpapier een beetje droog.
Verhit de olie in een braadpan.
Bak het vlees in de braadpan aan alle kanten bruin.
Doe intussen de marinade met ½ dl water, de santen, peper en zout terug in de stoofpot.
Laat de inhoud in ca. 10 min. inkoken; tot een licht gebonden saus is ontstaan.
Leg het vlees op een voorverwarmde vleesschaal.
Schenk de saus over de karbonades.
Serveer dit gerecht met gekookte rijst, maïs en een gemengde groene salade.

Tip:

Neem in plaats van karbonades, magere hamlappen.
Vervang de santen door 1 dl kokosmelk òf strooi geraspte kokos over het vlees.

Bereidingstijd: - min.

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

Fricandea met avocado.



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

Ingrediënten

1 avocado
100 g fricandea
- peper

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

Bereiding.

Schil de avocado en snijd deze in net zoveel plakken als de fricandea.
Omwikkel de avocadoplakken met de fricandea en bestrooi met wat peper.

Frisse salade.



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

Ingrediënten

1 appel
3 augurken
1 pl ham, schouder-,
dikke
1 komkommer, stukje
2 el mayonaise
- peper
2 tomaten
1 ui, rode
3 el uitjes, zilver-
3 str witlof
- zout

Bereiding.

Was de groenten.
Snijd de groenten klein.
Snijd de ham klein.
Snijd de augurken klein.
Snijd de appel klein.
Vermeng alle ingrediënten met de mayonaise.
Breng de salade op smaak met peper en zout.

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

Gamba's met spek.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sven Kok

Ingrediënten

8 pl bacon of spek
8 gamba's, grote
1 el gembersiroop
100 g kaas, verse of kwark
4 el mayonaise
2 tl olie, olijf-
1 tl peper, zwarte, versgemalen
1 el peterselie, fijn-gesneden
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 230°C
Doe de ongekoekte gamba's in een kookpan.
Voeg water toe aan de gamba's tot ze onderstaan.
Voeg wat zout toe.
Kook de gamba's tot ze licht roze zijn.
Giet de gamba's af.
Laat de gamba's afkoelen.
Pel de gamba's, maar laat de staart eraan.
Maak een snede in de rug van de gamba's.
Meng de verse kaas met wat peper.
Vul de snede op de rug van de gamba's met dit mengsel.
Wikkel een plak bacon om iedere gamba (laat de staart vrij).
Bestrijk de gamba's aan alle zijden met olijfolie.
Strooi peterselie over de gamba's.
Leg de gamba's op een ovenschaal.
Bak ze gedurende 20 min. gaar in de voorverwarmde oven.
Breng de mayonaise op smaak met de gembersiroop.
Voeg op smaak peper en zout toe aan de saus.
Serveer de gamba's op een schaal met een kommetje saus in het midden.

Tip:

Serveer de gamba's direct vanuit de oven.

Gebruisseerde andijvie met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Helderse kookclub, Kookschrift van een kookgek

Ingrediënten

1 kg andijvie
50 g boter
200 ml bouillon, kippen-
- peper
100 g spek, gerookt,
blokjes
- zout

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

Bereiding.

Was de andijvie zeer goed.
Snijd de struikjes andijvie in vieren.
Smelt de boter in een brede pan.
Bak de blokjes spek uit in de boter.
Schep de spek uit de pan.
Wentel de struikjes andijvie door het vet tot ze rondom een laagje hebben.
Bestrooi de andijvie met peper en zout.
Giet de bouillon over de andijvie.
Laat de andijvie op een laag vuur smoren tot ze donkergroen is.
Meng de blokjes spek weer door de andijvie.

Tip:

Serveer de andijvie met puree of een gewone kruimige aardappel.

Gegrilde ham-brie tosti.



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

Ingrediënten

- boter òf margarine
8 pl brie, lange
4 sn brood, wit-
4 pl ham, gegrilde

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

Bereiding.

Besmeer de boterhammen met boter.
Leg 2 plakken ham op 2 sneetjes brood.
Verdeel de brie over de sneetjes brood.
Leg de overige ham op de brie.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree.



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

Ingrediënten

1 tl kaneelpoeder
1 knolselderij (ca. 800 g)
2 el olie, olijf-
50 g rijst, zilvervlies-
(snelkokend)
350 g spruitjes,
panklaar
1 ui, gesnipperd
2 x 225 g varkenshaas
1 pt vleesfond (380 ml)

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 345
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 25 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de knolselderij in plakken, schil deze en snijd ze in blokjes.

Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak de ui en de knolselderij 2-3 min.

Schep de rijst erdoor en voeg 100 ml fond met zout en (versgemalen) peper naar smaak toe. Smoor de knolselderij afgedekt in 20 min. zachtjes gaar.

Schenk er eventueel nog een beetje water bij. Kook in een steelpan de rest van de fond op hoog vuur in tot nog een derde over is.

Snijd de varkenshaas in plakken van 2-3 cm dik en wrijf ze in met zout, peper en de kaneel.

Bestrijk de plakjes dun met olijfolie.

Kook de spruiten in 8-10 min. beetgaar.

Rooster de varkenshaas in een hete grillpan in 6-10 min. mooi bruin van buiten en net gaar van binnen.

Stamp de knolselderij met een stamper of met een staafmixer tot een grove puree.

Verwarm de puree nog even tot ze iets dikker is.

Schep op 4 warme borden een bergje knolselderijpuree, leg de varkenshaas erop en schep de spruiten ernaast.

Schenk er wat jus bij.

Geitenkaas met honing en spek.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 3-6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tapas-recepten.nl

Ingrediënten

- honing
150 g kaas, geiten-,
zachte gekruide
12 pl ontbijtspek,
gerookt (lange plakken)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd indien nodig de lange plakken ontbijtspek door zodat 24 plakjes ontstaan.
Leg 12 plakjes ontbijtspek op een bord of snijplank.
Leg op elk plakje een bolletje geitenkaas.
Scheep op elk bolletje kaas een theelepel honing.
Vouw de ontbijtspek dicht.
Rol de overige 12 plakjes spek kruislings om de pakketjes heen.
Leg de pakketjes in een ovenvaste schaal.
Zet de pakketjes 8 min. in de voorverwarmde oven.

Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2007

Ingrediënten

12 aardappelen, kleine
125 g ontbijtspek,
plakjes
90 g pesto alla genoveze
125 ml room, zure
750 g wokgroenten,
Italiaans

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 54 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardappelen.
Breng de aardappelen in een diepe pan onder water met wat zout aan de kook.
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.
Kook de groenten in een diepe pan ruim kokend water met wat zout in ca. 5 min. gaar.
Giet de groenten af.
Bak de plakjes spek in een hete droge koekenpan in ca. 5 min. uit.
Halveer de aardappelen.
Hol de aardappelen een beetje uit.
Meng de groenten met het aardappelkruim en de pesto.
Verdeel de hete aardappelen over 4 borden.
Vul de aardappelen met het groentemengsel.
Verdeel de zure room (sour cream) over de aardappelen.
Leg de plakjes spek op de room.

Gevulde maïsbol met bakbacon.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Sandstorms-
kookboek.nl

Ingrediënten

8 pl bakbacon
½ el bieslook,
fijngeknipt
50 g
boerenkomijnekaas,
belegen, geraspt
10 g boter
100 g kersttomaatjes
1 tn knoflook
4 maïsballen
½ el olijfolie
- peper, versgemalen
4 scharreleitjes
2 uien, rode
- zout

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

Bereiding.

Snijd het kapje van de maïsballen.
Hol de ballen uit.
Verkruimel het broodkruim.
Pel de uien.
Snijd de uien in dunne partjes.
Pel en snipper de knoflook.
Was de kersttomaatjes.
Snijd de kersttomaatjes in vieren.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Bak de plakjes bacon knapperig uit in een
koekenpan.
Verdeel de plakjes bacon over de maïsballen
Voeg de olie aan het bakvet toe.
Bak de uien met de knoflook op een halfhoog
vuur in ca.5 min. glazig.
Scheep het broodkruim er door en bak het 3 min.
mee.
Scheep de tomaatjes er door en bak ze 2 min. op
hoog vuur mee.
Breng het mengsel op smaak met peper en
zout.
Vul de broodjes met het mengsel.
Strooi er de kaas over.
Laat de ballen onder de hete grill gratineren.
Verhit intussen de boter in een koekenpan en
bak vier spiegeleitjes.
Leg op elke bol een spiegeleitje.
Garneer de ballen met wat bieslook.

Grieks pitabroodje gyros.



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

Ingrediënten

Voor de marinade:

1 el citroensap
2 tn knoflook, fijngehakt
2 el olie, olijf-
1 el oregano
1 tl paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-

Voor de pitabroodjes:

50 g kaas, fêta-, in kleine blokjes gesneden
4 pitabroodjes
¼ krp sla, ijsberg-, in fijne reepjes gesneden
400 g varkensvlees, mager, in reepjes gesneden

Voor de tzatziki:

2 el azijn
2 tn knoflook, fijngehakt
½ komkommer, kleine, geschild en geraspt
- peper
250 ml yoghurt
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor de marinade. Laat het vlees één nacht marineren in de marinade.

Bak de volgende dag de gyros, zonder olie of boter, in een koekenpan goudbruin.

Snijd de pitabroodjes open.

Vul de pitabroodjes voor een deel met de ijsbergsla, gyros en fêta.

Meng alle ingrediënten voor de tzatziki tot een saus.

Serveer de tzatziki bij de pitabroodjes.

Tip:

Lekker met een tomatensalade.

Bereidingstijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 438

Eiwit: 34 g

Koolhydraten: 44 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 14 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Griekse varkensreepjes met rijst.



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

Ingrediënten

4 el knoflooksaus
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
300 g rijst, witte
400 g roerbakgroenten
(C1000-champignon)
500 g varkensreepjes
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ:
2270
Energie kcal: 540
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 17 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 62 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een hapjespan.
Bak de varkensreepjes bruin in de olie.
Scheep de groenten door de varkensreepjes.
Bak de groenten met het vlees knapperig gaar.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Scheep de rijst met de varkensreepjes in 4 kommen.
Garneer de reepjes met de knoflooksaus.

Tips:

Garneer de knoflooksaus met een paar ringetjes zwarte olijf en verse peterselie.
Serveer de kommetjes met een glas mineraalwater met een partje sinaasappel.

Wijntip:

Cinsaut Pinotage, krachtige rode wijn, Zuid Afrika.

Groene groenten met beenham/honing-mosterddressing.



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

Ingrediënten

2 el basilicum, gehakte (vers of diepvries)
150 g doperwten, diepvries- (ontdooid)
250 g ham, been-, in plakken (vleeswaren)
100 g kaas, blauwe (roquefort of danablue), verkruimeld
150 g peultjes
75 g rucola
150 g sugarsnaps
50 g walnoten, grof gehakt

Voor de dressing:

2 el citroensap
1 tl honing
1 tl mosterd (grove)
5 el olie, olijf-
- peper, versgemalen

Vorbereiding:

Rooster de noten in een droge hete koekenpan. Kook de peultjes, sugarsnaps en doperwten 5-7 minuten.

Giet de groenten af.

Spoel de groenten met koud water af.

Laat de groenten goed uitlekken.

Dressing:

Meng alle ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.

Bereiding:

Verdeel de rucola over een schaal of 4 borden.

Schep de groenten door de dressing.

Verdeel het groentemengsel over de rucola.

Strooi de, basilicum en kaas over het groentemengsel.

Leg de beenham, in rolletjes of roosjes gevouwen, erbij.

Strooi de noten over het gerecht.

Tips:

Vervang de helft van de olijfolie door notenolie. Neem in plaats van blauwe kaas eens feta.

Wijntip:

Een prima aanleiding om een fles Riesling open te trekken.

Ook een Chardonnay kan prima.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 515

Eiwit: 22 g

Koolhydraten: 12 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 42 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Ham met champignons en bosui.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Zeven laatste strohalmen

Ingrediënten

1 el boter
1 bk champignons
150 g ham, achter-,
gegrild
3 el ketjap manis
6 l sherry, droge
3 uitjes, bos-

Bereiding.

Er gaat werkelijk niets exotisch in dit gerecht. Het is snel klaar, smakelijk en bovendien caloriearm. En vooral dat laatste geldt meestal niet voor het gebruikelijke fast food.

Borstel de champignons voorzichtig af of maak ze schoon met stuk keukenpapier.
Halveer de champignons.
Snijd de ham in reepjes.
Verhit de boter in een (koeken)pan.
Bak de champignons en de reepje ham 3 min. in de boter.
Voeg de sherry en de ketjap toe.
Laat de ham en champignons met de deksel op de pan ca. 8 min. stoven.
Was de bosui.
Snijd de bosui in schuine reepjes.
Voeg de bosui toe aan de champignons en de ham en laat de ui nog 2 min. meebakken.
Dien het gerecht direct op.

Tip:

Lekker met mihoen of rijst en een 'salade' van 150 g knapperige taugé, in een vergiet overgoten met wat kokend water.

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

Hambeursjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische,
Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

Voor de pannenkoekjes:

70 g bloem
1 ei
1 eierdooier
2 plk ham, gekookte á
50 g
1½ dl melk

Voor de vulling:

2 sch ananas
30 g boter
50 g bloem
1 eierdooier
50 g Emmentaler,
gemalen
2 dl melk
- peper
1 preiblad, groen
½ dl room
- zout

Bereiding.

van de pannenkoekjes:

Hak of maal de ham zeer fijn.
Meng de ham met het eigeel en het ei.
Zeef de bloem boven de ham.
Giet de melk bij de ham.
Roer alles goed door elkaar.
Bak van dit deeg 4 dunne pannenkoeken van 20 cm doorsnee.
Laat de pannenkoeken even afkoelen.

van de vulling:

Smelt voor de vulling een klontje boter.
Roer de bloem door de boter.
Overgiet de bloem met de melk.
Laat het bloemmengsel al roerend koken tot een stevige massa is verkregen.
Meng het eigeel met de room.
Neem de pan van het vuur.
Giet de room bij de bloem.
Spatel de kaas door de bloem.
Voeg de in stukjes gesneden ananas toe aan de vulling.
Breng de vulling op smaak met peper en zout.
Dompel het preiblad enkele seconden in kokend water.
Snijd 4 touwtjes uit het preiblad.
Verdeel de vulling over de 4 pannenkoeken.
Vouw de pannenkoeken tot beursjes dicht.
Bind de beursjes dicht met de 'preitouwtjes'.
Smeer een ovenschotel lichtjes in met boter.
Zet de beursjes in de ovenschotel.
Zet de ovenschotel ± 10 min. in een op 150 °C voorverwarmde oven.

van de garnituur:

Was de tomaat.
Pel de tomaat.
Snijd de tomaat in schijfjes.
Maak de bosuitjes schoon.
Snipper de bosuitjes fijn.
Schik de beursjes op een bord met enkele schijfjes tomaat.
Bestrooi de beursjes met uisnippers.

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

Hartige poffertjes met pesto, oude kaas en rauwe ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
175 g bloem
2 eieren
100 g ham, rauwe
150 g kaas, oude
2 dl melk
- pesto
- zout

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

Bereiding.

Meng de bloem, het bakpoeder en het zout in een kom.
Voeg beetje bij beetje de melk toe aan de bloem.
Meng het beslag met een garde goed door elkaar.
Voeg vervolgens één voor één de eieren toe. Zorg dat het beslag glad wordt zonder klonten. Rasp de kaas fijn en meng dit door het beslag. Vet de poffertjespan in met een beetje boter of olie.
Giet het beslag in de daarvoor bestemde rondjes.
Bak de poffertjes aan weerszijden goudbruin. Laat de poffertjes vervolgens afkoelen in een schaal.
Bestrijk de poffertjes met een tl pesto.
Drapeer op de pesto een half plakje rauwe ham.

Hete bliksem I.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
250 g appels, zoete
500 g appels, zure
- azijn
250 g rookspek, doorregen
2 uien
2 dl water
- zout

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

Bereiding.

Maak de uien schoon.
Snijd de uien in ringen.
Schil de aardappelen.
Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen.
Snijd de appels in kleine stukjes.
Kook de aardappelen ca. 20 min..
Voeg de appels toe aan de aardappelen.
Kook het mengsel nog ca. 10 min.
Giet het vocht af (bewaren).
Roer de aardappelen en de appels goed om met een pollepel.
Breng het gerecht op smaak met azijn.
Bak de rookspek uit.
Haal de rookspek uit de koekenpan.
Bak de uienringen goudgeel in het achtergebleven spekvet.
Leg de spek en uien op de hete bliksem.

Tip:

Lekker met appelstroop.

Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Weetje.

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

Huzarensalade.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen
1 appel
5 augurken
2 el augurkenazijn
1 kbl
doperwtjes/worteltjes
2 eieren, hardgekookt
4 el mayonaise
- stokbrood
- tomaten
1 ui
2 varkenslapjes
4 el zilveruitjes

Bereiding.

Bak de varkenslapjes.
Kook de eieren (voor de garnering) hard.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen.
Laat de aardappelen afkoelen.
Maak de aardappelen fijn.
Laat de doperwtjes/worteltjes uitlekken.
Snijd de worteltjes in kleine stukjes.
Snijd de varkenslapjes in kleine stukjes.
Hak de appel fijn.
Hak de augurkjes fijn.
Hak de zilveruitjes fijn.
Hak de ui fijn.
Meng alles luchtig door de aardappelen.
Vermeng de mayonaise met het augurkennat.
Schep dit door de huzarensalade.
Laat de smaak een uurtje intrekken.
Garneer de salade met bijv. tomaat, augurk, zilveruitjes en hardgekookt ei.
Serveer de salade op kamertemperatuur met stokbrood.

Bereidingstijd: 40 min.

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

Indische bami.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slang~~
Bron: NVN.nl

Ingrediënten

2 ketjap, zoete, scheutjes
2 tn knoflook
300 g kool, witte
460 g mie
1 pepertje, Spaans
2 str prei
3 speklapjes
2 uien
200 g wortel, winter-

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

Bereiding.

Snijd de vetranden van de speklapjes.
Snijd de vetrandjes in kleine stukjes.
Snijd het spek in blokjes.
Pers de knoflook.
Snijd de peper fijn.
Meng de spekblokjes, knoflook en peper in een schaal door elkaar.
Kook de mie in kokend water in zo'n 3 min. beetgaar.
Giet de mie af.
Snijd de prei in ringen.
Snijd de witte kool in smalle reepjes.
Snijd de wortel in plakjes.
Snipper de ui.
Bak de stukjes vet in een wok op matig vuur uit tot kaantjes.
Bak de ui mee in het vet tot het half bruin kleurt.
Haal de ui en de kaantjes uit de pan.
Bak het varkensvlees in het vet.
Voeg de wortel, prei en witte kool toe aan het vlees en bak deze mee.
Voeg na 5 min. de kaantjes en ui toe.
Bak het geheel door tot de kool beetgaar is.
Voeg naar smaak de ketjap toe.
Roer tenslotte de mie er door.

Opmerking:

Natriumarme ketjap bevat nauwelijks natrium, maar wel veel kalium.
Houd hier dus rekening mee als u een kaliumbeperking heeft!

Italiaanse ham-kaas tosti.



Menugang: Hoofd-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: MijnReceptenboek.nl

Ingrediënten

2 sn brood (wit, bruin,
casino, ciabatta)
2 pl ham, gekookte
2 pl kaas, jongbelegen
4 sch komkommer
2 el pesto rosso
1 tomaat

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

Bereiding.

Rooster de sneetjes licht in de broodrooster.
Besmeer de sneetjes aan één zijde met de pesto rosso.
Leg op de pesto rosso de plak ham
Leg op de plak ham 3 schijfjes tomaat.
Leg op de tomaat tot slot de plak kaas.
Leg de tosti op een bord in de magnetron gedurende ca. 1 min. bij 600 à 700 Watt, totdat de kaas gesmolten is.
Garneer de tosti met 2 schijfjes komkommer.

Jachtsaus met spek en champignons.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: GratisKookboek.be

Ingrediënten

10 spr bieslook
100 g champignons,
fijne
1 zk jachtsaus (Knorr)
75 g katenspek, plakjes
1½ dl wijn, rode, droge

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

Bereiding.

Veeg de champignons schoon met keukenpapier.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Snijd het katenspek in smalle reepjes.
Laat in een droge koekenpan het spek al omscheppend ca. 3 min. zachtjes bakken.
Voeg de champignons toe aan het spek.
Bak de champignons ca. 4 min. mee met het spek.
Voeg de wijn, 1 dl koud water en het sauspoeder toe aan de spek.
Breng het geheel al roerend aan de kook.
Laat de saus ca. 1 min. zachtjes doorkoken.
Knip de bieslook fijn boven de saus.

Tip:

Lekker bij varkensfiletlapjes, rosbief, varkensfricandeau, ossenhaas, karbonade en kalfs- of varkensschnitzel.

Kaas, ananas en hamtosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

2 sch ananas
4 sn brood, wit-
2 pl ham
2 pl kaas
- kerriepoeder

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

Bereiding.

Leg de kaas, ananas en ham op 2 sneetjes brood.
Strooi wat kerriepoeder over de ham.
Leg de 2 overige sneetjes op de ham.
Bak de tosti's 2-3 min. in het tostiapparaat.

Tip:

Vervang eens 2 sneetjes witbrood door 2 sneetjes bruinbrood.

Kersthaasje met bacon in bladerdeeg.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *****
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: UrkerRecepten.nl

Ingrediënten

100 g bacon,
dungesneden
4 pl bladerdeeg
- mosterd, Franse
- room, koffie-
2 varkenshaasjes (ca.
175 g/st)

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

Bereiding.

De varkenshaasjes vooral niet zouten, want de bacon maakt het pittig genoeg.
Braad de varkenshaasjes rondom aan.
Laat de varkenshaasjes afkoelen.
Smeer de varkenshaasjes in met Franse mosterd.
Bekleed de varkenshaasjes met de plakjes bacon.
Wikkel de varkenshaasjes in de uitgerolde plakken bladerdeeg (2 st).
Maak de uiteinden van het bladerdeeg nat met water.
Druk de randen van het bladerdeeg goed aan.
Snijd eventueel overtollig bladerdeeg af.
Verwarm de oven voor tot 200°C.
Vet de bakplaat in.
Bestrijk de bladerdeegpakjes met koffieroom.
Bak de varkenshaasjes met de sluitrand naar beneden in ca. 25 min. goudbruin.

Kip met spek en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Sara Blanchard

Ingrediënten

2 el boter, gesmolten
35 g champignons, gehalveerd
2 kippenborsten, met bot en vel
1 tn knoflook, geperst - peper
4 el room, extra dikke (50% vetgehalte)
2 pl spek, doorregen
1 tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schenk de gesmolten boter in een ovenschaal van 23x33 cm.
Leg de kip met het borstbeen op de bodem.
Breng de kip op smaak met zout en peper.
Draai de kip om.
Drapeer de spek over de kip.
Verdeel de champignons er over.
Zet de ovenschaal in het midden van de oven.
Laat het geheel 45-60 min. in de voorverwarmde oven bakken (tot het kippenvlees wit is en de sappen helder zijn).
Haal de schaal uit de oven halen.
Leg de inhoud van de ovenschaal op een bord leggen.
Houd de inhoud van de ovenschaal warm.
Giet de jus uit de ovenschaal in een kleine sauspan.
Klop de jus met de room op een laag vuur tot een dikke saus.
Schenk de saus over de kip.
Serveer het gerecht warm.

Tip:

Lekker met groene groenten en wilde rijst.

Komkommersoep met rauwe ham.



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

Ingrediënten

20 g boter, room-
125 ml crème fraîche
4 pl ham, rauwe
1 kippenbouillontablet
2 komkommers
4 tk koriander
- peper, zwarte,
versgemalen
2 sjalotjes
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 3 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was 1 komkommer wassen en dep 'm droog met keukenpapier.
Snijd er 12 dunne plakjes af.
Schil de rest van de komkommer en de tweede komkommer schillen.
Halveer de komkommers in de lengte.
Schraap de zaadjes eruit.
Snijd de komkommers in blokjes.
Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Verhit de boter in een pan.
Bak de sjalotje ca. 2 min.
Bak de komkommerblokjes kort mee.
Verkruimel het bouillontablet erboven.
Schenk een ½ liter water in de pan. Breng aan de kook en laat de komkommer ca. 10 min. zachtjes koken.
Snijd intussen de ham in reepjes.
Knip de koriander fijn.
Pureer de soep met een staafmixer of in keukenmachine.
Roer de crème fraîche er door.
Verwarm de soep opnieuw.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over vier borden.
Verdeel de plakjes komkommer, reepjes ham en koriander er over.

Tip:

Serveerde soep met warme toast.

Lever met champignons.



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

Ingrediënten

3 el bloem
4 el bouillon, runder-
250 g champignons
400 g lever, varkens-
4 el melk
2 el olie, zonnebloem-
- peper, zwarte
- peterselie, fijngehakte
2 uien, rode
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ:
1280
Energie kcal: 305
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 17 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
Onverzadigd: - g
Vezels: 2 g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder vet en zeentjes van de lever.
Snijdt de lever in reepjes.
Doe de melk in een kom.
Leg de reepjes er ca. 5 min. in.
Pel de uien en snijdt ze in ringen.
Wrijf of borstel de champignons schoon en snijdt ze in dunne plakjes.
Verhit de olie in een antiaanbakpan of in een wok.
Bak daarin de uienringen ca. 2 min.
Voeg de champignons toe.
Bak het mengsel nog eens ca. 2 min.
Neem de lever uit de melk en dep ze droog met keukenpapier.
Giet de melk weg.
Wentel de reepjes door de bloem.
Doe de reepjes in de pan. Of wok en braad ze op een hoog vuur in 2-3 min. mooi bruin.
Keer de reepjes af en toe.
Breng de reepjes op smaak met peper en zout.
Giet de bouillon er bij.
Verwarm het mengsel nog eens 1 min.
Bestrooi met peterselie en serveer direct.

Tip:

Serveer hierbij aardappelpuree en een kleurige salade met kruidenvinaigrette.
Lekker met een rode wijn.
Vervang de varkenslever eens door kalfslever.

Mango met rauwe ham.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 mango, rijpe, verse
200 g ham, rauwe

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

Bereiding.

Schil de mango.
Snijd de mango in lange repen.
Vouw er een plak rauwe ham om.
Zet de rauwe ham vast met een houten cocktailprikker.
Zet de mango voor het serveren koel weg.

Meloen-hamcocktail.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

2 el gembersiroop
100 g ham, parma
1 mango, kleine
2 meloentjes
6 el port, rode
1 ptj zure room

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

Bereiding.

Halveer de meloentjes.
Haal de pitjes los.
Laat de pitjes er samen met het nat uitlopen.
Scheep het vruchtvlees los met een theelepeltje in een schaal.
Snijd de Parmaham in reepjes.
Schil de mango.
Snijd de mango in kleine stukjes.
Meng de meloenstukjes, ham en mango.
Verdeel het mengsel over de meloenhelften.
Maak een sausje van de zure room met de gembersiroop en de rode port.
Schenk de saus over de vruchten in de meloenhelften.
Dien de meloenhelften koel op.

Meloen met ham.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Snelk
Bron: Jerryke.be

Ingrediënten

- ham (rauwe ham,
Prosciutto, Serrano)
1 meloen

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

Bereiding.

Snijd de meloen in vieren.
Verwijder de pitten van de meloen.
Verwijder de schil van de meloen.
Snijd de meloen in schijven.
Wikkel de meloenschijven in ham.

Mexicaanse tosti.



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

Ingrediënten

4 sn brood, wit-
8 pl cheddar
8 pl chorizo
- salsasaus

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

Bereiding.

Beleg een boterham me 2 plakjes cheddar (smeltkaas).
Leg hierop een paar plakjes chorizo en verdeel tenslotte wat salsasaus over de tosti.
Grill de boterhammen goudbruin in het tosti ijzer, in de pan of in de oven.

Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht,
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
- basilicum
- citroenmelisse
- citroensap
- dille
- dragon
2 eieren, hardgekookte
1 kg mosselen, verse
1 kp olie, olijf-
250 g ontbijtspek
- peper
- peterselie
1 ui, middelgrote
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn.
Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeuge saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeug als u wat room toevoegt.

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

Omelet met ham.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Koken in beeld

Ingrediënten

1 el boter
2 eieren
50 g ham, gekookte
- peper
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ham in zo klein mogelijke stukjes.
Doe de ham in een kom.
Voeg de eieren toe aan de ham.
Klop de eieren en ham met een vork goed door elkaar.
Voeg wat zout toe aan het eimengsel.
Voeg wat peper toe aan het eimengsel.
Klop het eimengsel nogmaals door.
Verhit de boter in een koekenpan.
Giet het eimengsel in de boter.
Laat het eimengsel stollen.
Zorg dat het eimengsel niet aanzet.
De omelet mag niet te stijf worden.
Klap de pan met één beweging schuin, zodra de juiste stolling is bereikt (de omelet rolt vanzelf dubbel; evt. helpen met een spatel).
Doe de omelet snel op een voorverwarmd bord.
Direct serveren.

Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.



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

Ingrediënten

1 dl appelsap
25 g boter of margarine
12 plk cervelaatworst
1 tl karwijzaad
4 dl melk
135 g pannenkoekmix (Honig)
3 tk peterselie
1 bk room, zure (125 ml)
125 g spekblokjes, magere
1 ui
500 g zuurkool

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Bak in droge koekenpan met antiaanbaklaag de spekblokjes zachtjes uit.
Fruit de ui ca. 2 min. zachtjes mee.
Giet de zuurkool af.
Scheep de zuurkool door de spek.
Voeg het karwijzaad en appelsap toe aan de zuurkool.
Stoof de zuurkool in ca. 25 min. gaar.
Roer in een kom de pannenkoekmix en melk tot glad beslag.
Verhit een klontje boter in de koekenpan.
Laat ¼ deel van beslag over bodem uitvloeien.
Bak de pannenkoek tot de bovenkant droog is.
Keer de pannenkoek voorzichtig.
Laat de onderkant van de pannenkoek goudbruin bakken.
Bak de overige 3 pannenkoeken op dezelfde manier.
Bestrijk de pannenkoeken met zure room.
Leg de plakjes cervelaatworst op de room.
Leg de zuurkool in een streep in het midden.
Knip de peterselie fijn boven de zuurkool.
Vouw eerst onderkant en dan zijkant van pannenkoek over de zuurkool.
Leg de pannenkoeken op vier borden.

Vorbereidingstijd: 35 min.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 515

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 35 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 33 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Papaja met ham en kaascrème.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

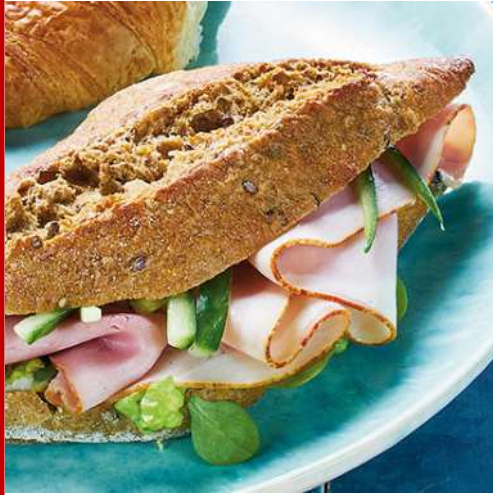
100 g ham, rauwe
3 el kaas, Parmezaanse
1 papaja, rijpe
1 tl paprikapoeder
- peper
- zout
½ bk zure room

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

Bereiding.

Meng in een kommetje de zure room, kaas, paprikapoeder, peper en zout.
Doe het mengsel in een spuitzak.
Snijd de papaja in 4 parten.
Verwijder de pitten uit de papaja.
Verdeel de parten papaja over 4 borden.
Leg de in dunne plakjes gesneden ham er naast.
Spuit toefjes kaascrème op de papajapartten.

Parisienne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

3 el basilicum
4 broodjes, Parisienne
1 citroen
100 g ham, asperge-,
Vlaamse
½ komkommer
4 el mayonaise
¼ zk sla, blad-

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

Bereiding.

Snijd de basilicum in dunne reepjes en roer in een kommetje door de mayonaise.
Boen de citroen schoon en rasp 1 tl citroenschil boven de mayonaise.
Roer het door elkaar.
Was de komkommer en snijd deze in de lengte in vier stukken.
Verwijder de zaadjes en snijd nogmaals doormidden.
Snijd de komkommerstukjes in zo dun mogelijke reepjes van ca. 10 cm lang.
Snijd de broodjes net niet helemaal open.
Verdeel de mayonaise over de onderkant van de broodjes.
Verdeel wat sla op de mayonaise, leg de ham er losjes op en leg hier de komkommerreepjes op.
Vouw de broodjes dicht.

Tip:

Lekker met gekookte asperges.

Pasta met knoflook en parmaham.



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

Ingrediënten

2 el basilicum, geknipt
2 pk ham, Parma- (à 75 g)
2 zk kaas, Italiaanse, geraspte (à 40 g; Parrano)
2 tn knoflook, gepeld
3 el olie, olijf-
400 g penne
- zout

Bereiding.

Kook de penne in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de olie op een halfhoog vuur in een ruime koekenpan.
Pers de knoflook boven de olie uit.
Leg de plakjes ham in de pan.
Bak de plakjes zachtjes tot dat ze knapperig zijn.
Neem de plakjes ham uit de pan.
Giet de pasta af.
Scheep de olie met de knoflook en de ham door de pasta.
Bestrooi de pasta met basilicum.
Scheep de pasta aan tafel door elkaar.
Serveer de pasta met de kaas.

Tip:

Lekker met een gemengde salade.

Wijntip:

Mâcon Village, Franse, droge wijn.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 2500
Energie kcal: 595
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 76 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pasta met spekjes en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2009-3

Ingrediënten

250 g champignons, in plakjes
250 g cherrytomaten, gehalveerd
125 g mozzarella
2 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse, grofgesneden
300 g pipe rigate (pasta)
100 g slamelange
250 g spekreepjes, magere
- zout

Bereiding.

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de spekreepjes in een grote koekenpan of hapjespan langzaam lichtbruin.
Voeg de champignons toe aan de spekreepjes.
Bak de champignons 4-5 min. mee tot ze goudbruin zijn.
Scheep de cherrytomaten bij het champignonmengsel.
Bak de cherrytomaten 2 min. mee.
Breng het champignonmengsel op smaak met zout en peper.
Scheep de warme pasta door het champignonmengsel.
Scheur de mozzarella in stukjes.
Verdeel de mozzarella over de warme pasta.
Bestrooi de pasta met de peterselie en zout en peper naar smaak.
Breng de sla-melange op smaak met de olijfolie, zout en peper.
Verdeel de pasta over 4 diepe borden.
Serveer de sla-melange bij de pasta.

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

Pittige ham met watermelosalsa.



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

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakt
½ komkommer
1 el koriander, gehakt
1 peper, rode, zaden
verwijderd, fijngehakt
- sap van ½ limoen
300 g Schwarzwalders
schinken
1 sjalotje, gesnipperd
2 tomaten, tros-
200 g watermeloen,
pitten verwijderd

**Bereidingstijd: 20-30
min.**
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 6 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de watermeloen in blokjes van 1 cm.
Halveer de tomaten.
Verwijder de zaadlijsten van de tomaten met
een lepel.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes
van 1 cm.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in de lengte doormidden.
Verwijder met een lepel de zaadlijsten uit de
komkommer.
Snijd het vruchtvlees van de komkommer in
blokjes van 1 cm.
Meng in een kom de meloenblokjes met
tomaten, komkommer, koriander, bieslook,
sjalot en de rode peper.
Breng de salsa op smaak met limoensap en
zout.
Verdeel de plakjes ham over vier borden.
Garneer de ham met een flinke schep salsa.

Ribeye met rozemarijnaardappelen.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokende
4 el margarine, vloeibare
2 el olie, olijf-
2 tk rozemarijn
600 g sperziebonen
4 varkensribeyes, gemarineerde
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 41 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boen de aardappels schoon.
Snijd ze in partjes.
Leg ze op een bakplaat.
Haal de naaldjes van de rozemarijn.
Besprenkel de aardappelen met olie.
Bestrooi ze met zout en rozemarijnnaaldjes.
Laat de aardappelen in ca. 35 min. in de oven goudbruin bakken.
Maak de sperziebonen schoon.
Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar.
Verhit de margarine in een braadpan.
Bak de ribeye aan beide zijden in 6-10 min. bruin en gaar.
Snijd het vlees in plakjes.
Serveer het vlees met de aardappelen en bonen.

Rodekoolsalade met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: C1000, Kookboek 2004

Ingrediënten

2 appels, met rode schil, in stukjes
6 stgl bleekselderij, in dunne plakjes
½ kool, rode, fijngesneden
150 g noten, gemengde, grof gehakt
6 el olie, olijf-, traditioneel
- peper
6 el sinaasappelsap
1 bk spekjes, gerookte (à 125 g)
1 wortel, winter-, in reepjes
- zout

Bereiding.

Bak de gerookte spekreepjes knapperig uit in een droge koekenpan.
Neem de spekreepjes uit de pan.
Laat de spekreepjes op keukenpapier uitlekken.
Roer de olijfolie en het sap door de pan.
Schenk het mengsel in een kommetje.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Scheep de kool, bleekselderij, appel, wortel en noten door elkaar.
Scheep de dressing door de salade.
Strooi de spekreepjes over de salade.

Tip:

Lekker met bruin stokbrood.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2245
Energie kcal: 535
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 16 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 45 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Rotolini.



Menugang: Hapje
Keuken: Italiaanse
Stuks: 12
Sterren: *
Snel / Slang
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

1½ el azijn, wijn-, witte
75 g kaas, gruyère-, in
plakjes
4 knakworstjes, in
drieën
3 el olie
- peper
12 bl salie, kleine
4 schnitzels, varkens-,
dunne
- zout

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

Bereiding.

Sla de schnitzels plat.
Snijd de schnitzels in de lengte in drieën.
Leg de worst op de schnitzels.
Verdeel de kaas en de salie over de schnitzels
Rol het vlees op.
Steek het vlees vast met een
cocktailprikkertje.
Bak de rolletjes in de olie in ca. 5 min. rondom
bruin.
Breng de rolletjes op smaak met zout en peper.
Besprenkel de rolletjes met azijn.
Braad de rolletjes afgedekt, op een matig vuur
in ca. 5 min. gaar.

Tip:

Serveer de rolletjes warm of koud met wat
tomatensaus.

Rumaki.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hawaïaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Recipezaar.com

Ingrediënten

450 g kippenlevertjes,
schoongemaakt en in
blokjes van 5 cm
gesneden
1,2 kg kastanjes, water-,
uit blik, uitgelekt
1 paprika, rode,
gesneden in stukjes van
2,5 cm
- peterselie, verse
8 rp spek, doorregen
 $\frac{3}{4}$ kp sojasaus
- suiker, bruine

Bereidingstijd: 35-40
min.

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

Bereiding.

Doe de helft van de sojasaus en de kippenlevertjes in een diepe kom.
Roer de levertjes en de sojasaus goed door elkaar.
Laat de levertjes ca. 1 uur in de koelkast marinieren.
Leg de reepjes spek op een houten plank.
Rek de spek uit door met de botte kant van een mes over ieder reepje heen en weer te gaan.
Snijd de reepjes spek doormidden.
Zeef de kiplevertjes.
Gooi de sojasaus weg.
Rol in ieder stukje spek een kippenlevertje en een waterkastanje.
Rijg de kippenpakketjes om en om met de paprikastukjes aan spiesen.
Rooster de spiesen 10-15 min. al omdraaiend op een geolied rooster.
Smeer de spiesen onder het roosteren regelmatig in met sojasaus.
Strooi 1 min. voor het einde van de baktijd wat bruine suiker over de spiesen.
Verdeel de spiesen over 4 bordjes.
Garneer de bordjes met wat peterselie.

Saté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slang
Bron: Herman den Bijker

Ingrediënten

- gember, verse
400 g varkensnek
(procureur)

Voor de marinade:
60 ml ahornsiroop
1 citroen, uitgeperst
20 ml gembersiroop
1 tl honing
1 limoen, uitgeperst
1 peper, rode
1 el sambal oelek
1 stgl sereh, in stukken
gesneden
2 el soja, zoute
1 ek soja, zoete
1 el vijfkruidenpoeder

Bijzonderheden:
1 ek = 1 espressokopje

Bereiding.

Rasp de gember in een schaal.
Meng de marinade-ingredienten door de gember.
Roer het geheel tot een gladde massa.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Leg het vlees in de marinade.
Zet het vlees, afgedekt, 24 uur in de koelkast.
Leg wat satéstokjes in water.
Haal de dobbelsteentjes vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan de stokjes.
Leg de saté op de grill.
Marinade over? Kwast die over het vlees.
!!! Pas op dat de marinade niet lekt en gaat branden !!!

Serveertip:

Serveer de saté met pindasaus.

Bereidingstijd: - min.

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

Saté met sambalrijst en kroepoek.



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

Ingrediënten

1 el chilisaus
1 tl citroensap
1 el ketjap
½ tl ketoembar
200 g kippenvlees
- kroepoek
2 tl laos
- pindasaus (kant-en-klaar òf zelfgemaakt)
200 g rijst
1 el sojasaus
1 el suiker
3 uien
300 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Snijdt het vlees in blokjes.
Pel de uien.
Snijdt de uien fijn.
Stamp de kruiden fijn.
Vermeng de kruiden met het vlees, ketjap en citroensap.
Laat de marinade goed in het vlees trekken.
Rijg het vlees aan pennen.
Rooster de pennen saté.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.
Roer de chilisaus door de rijst.
Serveer de saté met de rijst, pindasaus en kroepoek.

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

Satékroketten I.



Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron:
ZoMaakJeHetZelf.nl

Ingrediënten

120 g bloem, patent-
25 g boter, bak-
90 g boter, room-
150 g bouillon
1 tl gemberpoeder
2 el ketjap
- knoflookpoeder, snufje
2 l olie, zonnebloem-
- peper
2 el pindakaas
½ tl sambal
75 g ui, gesneden
200 g vlees, varkens-
- zout

Benodigdheden:

2 borden
1 (frituur)pan
1 koekenpan
1 kom
1 pan

Bereiding.

Doe de ketjap, sambal, gember- en knoflookpoeder en een beetje peper en zout in een kom.

Meng alles goed door elkaar en je hebt een marinade voor het vlees.

Snijd het vlees in kleine stukjes en leg het in de marinade (het mag er best voor enige tijd in liggen, zodat het vlees de marinade goed opnemen kan).

Smelt de roomboter in de pan.

Voeg de ui toe en fruit deze.

Voeg de bloem toe, meng het en even goed doorbakken (je hebt nu een roux gemaakt).

Haal de pan van het vuur en laat de roux afkoelen.

Verwarm de bouillon tot lauwwarm.

Voeg de pindakaas toe en roer deze door de bouillon totdat de pindakaas is opgelost.

Zet de koekenpan op het vuur, voeg de bakboter toe en bak het gemarineerde vlees snel aan.

Voeg de bouillon toe aan de roux, meng dit goed door elkaar en verhit het mengsel.

Voeg vervolgens het vlees toe.

Meng alles goed door elkaar tot een mooi gladde massa.

Laat het mengsel een beetje afkoelen.

Giet het uit op een met een beetje bloem bestrooid vel bakpapier.

Maak er 12 gelijke delen van en rol deze delen tot een worstvorm.

Het oppervlak moet glad zijn, er mogen geen naden in zitten (dit kan tijdens het frituren leiden tot het breken van de kroket).

Doe het eiwit in een bord en het paneermeel in een ander bord.

Rol de worstjes door het eiwit en vervolgens door het paneermeel.

Strooi nog extra paneermeel over de kroketten.

Verhit de zonnebloemolie in de (frituur-)pan tot 180°C.

Bak de satékroketten met hooguit 3 tegelijk in de frituur in circa 4 min. goudbruin.

Herhaal de laatste stappen voor alle satékroketten.

Tip:

Satékroketten zijn lekker uit het vuistje, als tussendoortje, bij de borrel of met een bord verse friet. Je serveert satékroketten met een likje mayonaise, ketchup of mosterd.

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

Schotse eieren met mosterdsaus.



Menugang: Hapje, lunch-gerecht
Keuken: Schotse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: AllRecipes.nl

Ingrediënten

125 g broodkruimels, gedroogde
2 tl citroen, rasp van de schil
6 eieren
1 ei, losgeklopt
¼ tl marjolein, gedroogde
¼ tl nootmuskaat, gemalen
2 l olie, om te frituren
- peper
1 el peterselie, gemalen, gedroogde
350 g varkensworstjes, zonder vel, in stukjes gesneden
- zout

Bereiding.

Breek 1 ei in een kleine sauspan.
Roer, met het vuur laag, de mayonaise, mosterd en suiker door het ei.
Als de saus nét begint te koken, is de saus klaar.
Haal de saus meteen van het vuur.
Laat de saus afkoelen.
Zet de saus daarna minstens 10 min. in de koelkast.

Doe 6 hele eieren in een pannetje.
Bedeck de eieren met koud water.
Breng het water aan de kook.
Kook de eieren 10-12 min.
Haal de eieren uit het water.
Laat de eieren afkoelen.
Pel de eieren.

Verhit de olie in een frituurpan op 190°C.
Doe de worst in een kom met de peterselie, citroenrasp, nootmuskaat, marjolein, zout en peper.
Kneed met je handen alle kruiden goed door de worst.
Bedeck de eieren met het worstmengsel (met natte handen om een gelijkmatige laag te krijgen).
Rol de eieren door het losgeklopte ei.
Rol de eieren dan door de gedroogde broodkruimels.
Laat voorzichtig 3 eieren in de frituurpan zakken.
Bak de eieren 4-5 min., tot ze diep goudbruin zijn.
Keer de eieren tijdens het frituren, zodat ze gelijkmatig bruin worden.
Haal de eieren met een schuimspaan uit de olie.
Laat de eieren uitlekken op keukenpapier.
Herhaal dit met de andere 3 eieren.
Serveer de eieren met mosterdsaus.

Tip:

Perfect voor een lichte lunch met een groene salade.

Voor de mosterdsaus:

1 ei
225 g mayonaise
4 el mosterd
2 el suiker

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

Shoarma I.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

½ tl gemberpoeder
½ el kaneel
1 el kerrie
½ tl kruidnagelpoeder
- nootmuskaat, snufje
1 tl majoraan
2 el olie
½ el paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
500 g varkensfilet, in
smalle reepjes
- zout

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

Bereiding.

Schep de kruiden, de olie en wat zout door het vlees.

Zet het vlees een nacht koel weg.

Schep het vlees de volgende dag in een ingevette ovenschaal.

Schuif de ovenschaal op een rooster 10 cm onder de grill.

Laat het vlees 3 min. grillen.

Schud het vlees om.

Laat het vlees nog eens 3 min. grillen.

Herhaal dit nog tweemaal.

Sinigang na baboy.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Filipijnse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Criselda Montuerto

Ingrediënten

1 aubergine, in stukjes
1 l bouillon
1 el knoflook, gesneden
2 el olie
1 peper, groene
300 g rijst
250 g spinazie (of taiblaadjes)
1 tomaat, in stukjes
1 ui, gesnipperd
500 g varkensvlees, in stukjes
2 el vissaus (nam pla)
1 tl zout

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

Bereiding.

Verwarm de olie in een pan.
Bak het varkensvlees in de olie.
Voeg de knoflook, ui, tomaat en aubergine toe aan het vlees.
Laat het geheel 20 min. sudderen op een laag vuur.
Schenk de bouillon bij het vlees.
Laat het geheel sudderen tot het vlees gaar is.
Voeg de laatste paar min. de peper en de spinazieblaadjes toe.
Breng het gerecht op smaak met zout en vissaus.
Serveer het gerecht met warme rijst.

Sipelpomp - uienstampopot met spek.



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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
75 g boter
1 el mosterd
500 g speklappen
1 kg uien
30 cl water
- zout

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

Bereiding.

Snijd de speklappen in dobbelsteentjes.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien in ringen.
Schil de aardappelen.
Snijd de aardappelen in 4 stukken.
Bak de uienringen met wat zout glazig in een klontje boter.
Voeg het water toe.
Voeg de aardappelen toe.
Strooi er wat zout over heen.
Laat de aardappelen zachtjes koken.
Bak de speklapjes met wat zout op een zacht vuurtje uit.
Stamp de aardappelen en de ui fijn, als ze gaar zijn.
Voeg de boter en de mosterd toe.
Voeg het spek en het spekvet toe.
Meng alles goed door elkaar.

Slavink met peer en bieslook.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

- bieslook
- peer
1 slavink, mini-

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

Bereiding.

Schil de peer.
Snijd de peer in de lengte in vieren.
Snijd het klokhuis uit de peer.
Vet het pannetje licht in.
Verhit het pannetje.
Bak het slavinkje snel rondom bruin.
Voeg een peerkwart toe aan het slavinkje.
Voeg de bieslook toe aan het slavinkje.
Laat de peerkwart even warm worden.
Laat de ingrediënten van het pannetje op uw bord glijden.

Snelle noedels met speklapjes.



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

Ingrediënten

1 zk bamigroenten (450 g)
250 g eiermie
- peper, versgemalen
2 el roerbakolie,
Oosterse
2-3 el sojasaus
300 g speklapjes, in
doppelsteentjes
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2330
Energie kcal: 555
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 50 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie in ruim water met zout gaar.
Giet de mie af.
Spoel de mie in een vergiet met koud water af.
Laat de mie uitlekken.
Bak de speklapjes in een droge koekenpan al omscheppend bruin.
Voeg 1 el sojasaus toe aan de speklapjes.
Bak het vlees op een laag vuur in ca. 10 min. helemaal gaar.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de groenten in de wok in ca. 5 min. beetgaar.
Scheep het vlees door de mie.
Warm de mie goed door.
Scheep de groenten door de mie.
Breng de mie op smaak met sojasaus, peper en zout.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes.



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

Ingrediënten

2 el citroensap
2 tn knoflook, uit de pers
40 ml olie, olijf-, extra vergine, (Griekse)
2 tl oregano, gedroogde
- peper, zwarte, vers-gemalen
± 500 g varkenshaas
- zout

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

Bereiding.

Snijd de varkenshaasjes in niet te kleine blokjes van gelijke grootte.

Roer een marinade van de overige ingrediënten.

Marineer het vlees minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal, in het oliemengsel.

Rijg de stukjes vlees aan spiesjes en grill ze in ongeveer 10 min. lekker bruin en gaar in een zeer hete grillpan.

Tips:

Het is nog lekkerder om verse oregano te gebruiken als je die kunt krijgen. Je hebt voor dit recept 2 el vers gehakte oregano nodig.

Als het lekker weer is, kun je de souvlaki ook op de barbecue grillen.

Spaanse tosti.



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

Ingrediënten

- aioli
2-4 pl chorizo
2 pl kaas, belegen

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

Bereiding.

Besmeer een boterham met aioli.
Leg hierop een paar plakjes chorizo en een plak belegen kaas.
Grill de boterhammen goudbruin in het tosti-ijzer, in de pan of in de oven.

Spareribs 'Aloha'.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Food.com

Ingrediënten

½ l ananasstukjes
½ tl mosterd, scherpe
- olie
½ paprika, groene,
gesnipperd
- peper
1½ kg spareribs
½ l tomaten, gezeefde
1 ui, grote, gesnipperd
1 el Worcestershiresaus
- zout

Bereiding.

Wrijf het vlees in met zout en peper.
Doe wat olie in een braadslede.
Leg het vlees in de braadslede.
Bak het vlees ± 1 uur in een oven van ± 175°C.
Doe intussen de overige ingrediënten in een schaal.
Roer de ingrediënten goed door elkaar tot een marinade.
Giet na een uur het bakvet van het vlees.
Giet de marinade over het vlees.
Bak de spareribs nu nog ± 45 min. tot ze gaar zijn.

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

Spekpannenkoeken.



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

Ingrediënten

- bier, scheut
2 eieren
500 g meel,
pannenkoeken-
800 ml melk
- olie, scheut
200 g spek, gesneden

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

Bereiding.

Klop in een grote kom de eieren samen met de melk.

Voeg een scheut olie, een scheut bier vervolgens het meel toe.

Klop dit alles tot een mooi glad beslag.

Bak vervolgens per pannenkoek 2 plakjes spek in een pan en giet er een grote pollepel beslag over.

Bak de pannenkoek aan twee kanten bruin (kijk uit voor het plafond!).

Sperziebonen met spekjes en rode paprika.



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

Ingrediënten

125 ml kippenbouillon
1 el olie
1 paprika, rode, in reepjes of blokjes
- peper
200 g spekblokjes, magere
500 g sperziebonen, gehalveerd
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een pan.
Voeg de spekblokjes toe.
Bak de spekblokjes ca.5 min. tot het vet los is gekomen en ze wat knapperig zijn.
Haal de spekblokjes met een schuimspaan uit de pan en zet ze opzij.
Fruit de ui in het braadvet tot hij glazig ziet.
Doe er de sperziebonen en de paprika bij.
Laat ca. 1 min. meebakken.
Voeg de bouillon toe.
Laat het gerecht 7-8 min. stoven.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Serveer de sperziebonen met de spekjes eroverheen gestrooid.

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

Spiegelei met spek België.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

10 g boter
2 eieren
- nootmuskaat
- peper
1 sn spek, verse
- zout

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

Bereiding.

Bak het spek in de koekenpan aan beide kanten mooi bruin.

Breek de eieren één voor één in een kop zonder de eierdooier te beschadigen.

Giet de eieren voorzichtig in de koekenpan.

Laat de eieren bakken.

Kruid de eieren desgewenst met peper, zout en nootmuskaat.

Smelt de boter in een koekenpan.

Spruitjes met bacon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Handboek voor creatief koken

Ingrediënten

4 pl bacon, dikke
180 g boter
- citroen
2 tn knoflook
- peper
1 dsl peterselie, gehakte
800 g spruitjes, verse
- zout

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

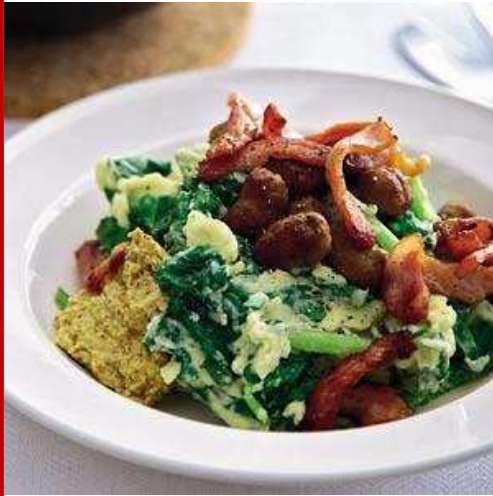
Bereiding.

Maak de spruitjes schoon.
Dompel de spruitjes in water waaraan citroensap is toegevoegd.
Giet de spruitjes af.
Zet de spruitjes op in ruim kokend water met zout.
Laat de spruitjes ca. 20 min. gaarkoken.
Giet de spruitjes af.
Laat de spruitjes goed uitlekken.
Snijd de bacon in dobbelsteentjes.
Smelt de boter.
Laat de boter geel worden.
Voeg de bacon toe aan de boter.
Laat de bacon in enkele ogenblikken goed bruin bakken.
Voeg de spruitjes toe aan de bacon.
Voeg wat peper en zout toe aan de spruitjes.
Laat de spruitjes 10-15 min. op het (lage) vuur staan.
Strooi voor het serveren flink wat peterselie over de spruitjes.

Tip:

Serveer de spruitjes met Belgische patat.

Stamppot van roergebakken spinazie en bacon.



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

Ingrediënten

900 g aardappelpuree
100 g bacon, bak-
250 g balletjes, soep-
(diepvries)
- mosterd, grove
3 el olie, olijf-
- peper
600 g spinazie

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 37 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de soepballetjes in 8-10 min. goudbruin en gaar.
Snijdt de bacon in repen.
Verhit in een wok de rest van de olie.
Bak hierin de repen bacon knapperig uit en schep ze uit de wok.
Voeg de spinazie in 2-3 porties aan het baconvet toe en bak al omscheppend tot de spinazie is geslonken en het vocht is verdampt.
Brenge de spinazie op smaak met (versgemalen) peper.
Scheep de aardappelpuree erdoor.
Verdeel de stamppot over 4 borden, schep de balletjes en de baconreepjes erop en schep een lepel mosterd naast de stamppot.

Tip:

Vegetarisch? Laat de bacon en soepballetjes achterwege en serveer er groenteballetjes bij.

Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.



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

Ingrediënten

250 g ananasstukjes,
verse
3 cm gemberwortel
1 el honing, vloeibare
2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 snf peper
2 tl sesamzaad
4 speklappen, zonder
zwaard
1 uitje, bos-

Bereiding.

Roer een marinade van de ketjap, gember, knoflook, honing, olie en versgemalen peper naar smaak.
Leg de speklappen in een schaal en schenk de marinade erover.
Keer de speklappen en dek de schaal af met vershoudfolie.
Marineer het vlees minimaal 15 min. in de koelkast en keer het vlees nog tweemaal.
Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.
Rijg de speklappen zigzaggend aan de prikkers en rijg om en om een stukje ananas en paprika mee.
Steek de barbecue aan.
Rooster op een matig hete barbecue de spiesen in 10-12 min. bruin en knapperig.
Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.
Leg de spiesen op een schaal en bestrooi met de bosui en het sesamzaad.

Tip:

Deze lichtzoete spiesen zijn heerlijk in combinatie een frisse rosé, zoals Jean Balmont Cabernet Rosé

Bereidingstijd: 50 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 411
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 14 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Stoofpotje met uien.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slink
Bron: Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

100 g champignons
1 tn knoflook
1 kruidnagel
1 laurierblad
1 el margarine,
vloeibaar
2 tl mosterd
2 uien, grote
200 g vlees, varkens-,
reepjes

Bereiding.

Maak de uien en de knoflook schoon en snijd het klein.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Bak de reepjes vlees in de hete margarine bruin.
Voeg de uien en de knoflook toe en bak dit mee bruin.
Voeg peper, het laurierblad, de kruidnagel en een scheutje water toe en stoof het vlees in 15 min. gaar.
Maak het gerecht op smaak met mosterd.

Tip:

Lekker met zuurkool en aardappelen.

Bereidingstijd: 15-30 min.

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

Tagliatelle met limoen-hamsaus.



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

Ingrediënten

1-2 el allesbinder
1 el boter
1 dl bouillon, kippen-
150 g champignons, in plakjes
2 el citroenmelisse, fijngesneden
200 g ham, achter-, in reepjes
2 limoenen
- peper
1¼ dl room, slag-
350 g tagliatelle
1 ui, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Was de limoenen.
Schil de limoenen heel dun.
Snijd de schil in dunne reepjes.
Pers 1 limoen uit.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Bak intussen de ui ± 3 min. zachtjes in de boter.
Voeg de champignons toe aan de ui.
Voeg de ham toe aan de ui.
Bak de champignons en ham ± 5 min. mee.
Voeg de bouillon toe aan de champignons.
Voeg de slagroom toe aan de champignons.
Voeg de limoenreepjes toe aan de champignons.
Voeg zout en peper toe aan de champignons.
Laat alles nog ± 2 min. zachtjes koken.
Bind de saus met allesbinder.
Breng de saus op smaak met 2-3 eetlepels limoensap.
Meng de tagliatelle door de saus.
Verdeel de pasta over de borden.
Bestrooi de pasta met de citroenmelisse.

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

Tilapiafilet met bacon.



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

Ingrediënten

4 pl bacon
1 el bloem, tarwe-
30 g boter
1 citroen, uitgeperst
- peper
2 el peterselie, verse,
fijnggehakt
4 tilapiafilets
(diepvries), ontdooid
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 800
Energie kcal: 190
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 2 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Dep de vis goed droog.
Druppel het sap over de vis.
Laat de vis 10 min. liggen.
Dep de vis met keukenpapier droog.
Bestrooi een zijde van de filets met peper en zout.
Haal deze zijde door de bloem.
Leg de vis met de bebloemde zijde op een plank.
Leg op elke filet een plak bacon.
Steek de bacon vast met een cocktailprikker.
Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Bak de vis eerst op de baconzijde.
Keer de vis met behulp van een spatel om.
Bak ook de andere zijde bruin en de vis gaar.
Bestrooi de vis met de peterselie.

Tip:

Lekker met aardappelpuree en gekookte broccoli gegarneerd met amandelschaafsel.

Tomatensaus met chorizo.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Snij de plakjes chorizo fijn en bak ze in een droge braadpan op een laag vuur wat uit. Voeg de ui toe. Voeg de tomaten en het sap toe als de ui glazig begint te worden (er wat doorzichtiger uit is gaan zien. Laat het geheel, minstens een half uur, zachtjes pruttelen en indikken. Geen deksel op de pan dus. Maak eventueel de grote stukken tomaat wat fijn met een lepel. Voeg vlak voor het opdienen de peterselie toe.

Tip:

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

Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

3 sn brood
2 pl ham
2 pl kaas
- oregano, verse
- pesto, rode
**- tomaatjes, cherry, in
plakjes**

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

Bereiding.

Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.
Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).
Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.
Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

2 sn brood
1 pl ham
2 pl kaas
- kipkruiden
1 ui, rode, in schijfjes

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

Bereiding.

Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes
brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet
je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.
Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin
(halverwege een keer draaien, om beide kanten
bruin te krijgen).

Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes.

(airfryer)



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Henk Zwiers

Ingrediënten

- beenham
1 meergranen
afbaktriangel
- paprikastukjes
- spekjes
- uienringen

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

Bereiding.

Snijd het meergranenbroodje open.
Leg er een plakje beenham tussen, samen met
de spekjes, uien en paprikastukjes.
Bak het in een koude airfryer in 6 min. op 180°C
af.

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

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 sinaasappelrasp, 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.

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Varkenshaas in een zoute korst met truffels.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Makro Inspirations

Ingrediënten

Voor de varkenshaas:

2 eiwitten
6 tw rozemarijn
1½ kg varkenshaas
2 kg zout, zee-, grof

tw = twijgen

Voor de vulling:

50 g boter
100 g brood, geroosterd, zonder korst
2 el brunoise groente
1 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper
4 stgl selderij
1 truffel, zwarte
1 ui
- zout
300 g zwammen, oester-

Bereiding.

1. Snijd de oesterzwammen fijn.
Snijd de ui fijn.
Snijd de knoflook fijn.
Snijd het brood fijn.
2. Stoof de oesterzwammen in een beetje olijfolie.
Voeg de ui en de knoflook toe aan de oesterzwammen en breng het op smaak met peper en zout.
Voeg dan de groente, boter en brood toe.
Bak het geheel een beetje.



3. Breng het geheel op smaak met wat geraspte truffel en selderij.
4. Snijd de varkenshaas bij.
Maak een opening in het midden van de varkenshaas.
5. Vul deze opening met de vulling.
Wrijf het in met olijfolie.
Stoof de varkenshaas.
6. Meng het eiwit met zout.
Leg 1/3 van het zoutmengsel in een braadpan.

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Leg de varkenshaas en rozemarijn op het zoutmengsel.

7. Bedek het lees met de rest van het zoutmengsel.

Bak het vlees 25 min. in de oven op 160°C (het vlees moet een kerntemperatuur hebben van 25°C).

8. Verwijder de zoutkorst voorzichtig met een scherp mes.

Verwijder de zoutresten van het vlees.

Snijd de varkenshaas.

Tips.

Garneer het vlees vlak voor het serveren met wat geraspte truffel.

Varkenshaas met roergebakken sperziebonen.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd het vlees in plakjes van 1 cm dik.

Verhit de helft van de olie in een wok met antiaanbaklaag.

Roerbak het vlees al omscheppend ca. 3 min. op een hoog vuur.

Schep het vlees uit de pan.

Houd het vlees warm.

Verhit de rest van de olie.

Roerbak de ui en de sperziebonen ca. 5 min.

Voeg de champignons toe aan de sperziebonen.

Roerbak de champignons op een hoog vuur met de groenten mee totdat de bonen beetgaar zijn.

Schep het vlees door het groentemengsel.

Breng het vleesmengsel op smaak met de sojasaus en peper.

Serveer het vleesmengsel met de rijst.

105

Bereidingstijd: 20 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 2245

Energie kcal: 535

Eiwit: 33 g

Koolhydraten: 74 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Varkenskotelet met sinaasappel.



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

Ingrediënten

4 tl citroenschil, geraspt
1 tl majoraan
- peper, naar wens
- peterselie, voor de garnering
4 sinaasappels, kleine, in schijfjes gesneden
4 el tomatenpuree
240 g ui, fijngesneden
8 varkenskoteletten à 90 g
2½ dl water
- zout, naar wens

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (gasovenstand 6).
Kruid de koteletten.
Grilleer de koteletten op een rooster gedurende 4-5 min. (tot beide zijden bruin zijn).
Leg de koteletten in een ovenschotel.
Voeg de uien, tomatenpuree, water en citroenrasp toe aan de koteletten.
Leg de sinaasappelschijfjes op de koteletten.
Bestrooi de koteletten met majoraan.
Zet de schotel gedurende 20-30 min. in de oven (totdat het vlees gaar is).
Serveer de koteletten zeer warm, gegarneerd met peterselie.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Varkensstoofschotel met bier (magnetron).



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

Ingrediënten

1 el azijn
2 dl bier, donker
1 laurierblaadje
1 tl majoraan
1 el mosterd
1 plk ontbijtkoek
- peper, versgemalen
1 prei, dunne (± 100 g)
1 sjalotje
1 tl tijm
2 tl tomatenpuree
250 g varkenslapjes
1 wortel, winter-, kleine
(± 150 g)
- zout

Bereiding.

Pel en snipper het sjalotje.
Snijd het vlees in blokjes.
Doe de mosterd, azijn, tomatenpuree, tijm, majoraan, 1 tl zout en peper in een glazen schaal.
Roer dit door elkaar.
Scheep het vlees en de sjalot erdoor.
Voeg het laurierblaadje en het bier aan het vlees toe.
Laat het vlees even staan.
Maak intussen de prei en de wortel schoon.
Was de prei en de wortel.
Snijd de prei en de wortel in stukjes.
Snijd de ontbijtkoek in stukjes.
Scheep de prei, wortel en ontbijtkoek door het vlees.
Dek de schaal met een glazen deksel of met magnetronfolie af.
Laat de stoofschotel in de magnetron in 20-25 min. op 525/600 Watt gaar worden.
Scheep tussentijds regelmatig door.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en een gemengde salade.



Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Wortelgroenten met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tal Maes

Ingrediënten

450 ml bouillon,
groente- of vlees-
1 bouquet garni*
4 tn knoflook
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
400 g spek, in repen
1½ kg wortelgroenten**

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak de wortelgroenten schoon.
Snijd grote exemplaren in grove stukken.
Snijd van de tenen knoflook de onderkanten af, maar pel ze niet.
Leg de groenten met de knoflook en het bouquet garni in een ovenvaste schaal of pan.
Voeg wat peper, een scheut olijfolie en de bouillon toe.
Verdeel de repen spek erover.
Laat de groenten afgedekt in de oven in ca 2 uur gaar stoven.

Tip:

Lekker bij geroosterd vlees of gegrilde vis.

* een bouquet garni is één van de meest gebruikte 'producten' om gerechten smaak te geven en wordt vaak meegegaard in bijvoorbeeld soepen, sauzen of vleesgerechten. Over het algemeen bestaat het bouquet garni uit een (hard) kruidenmengsel, samengesteld uit takjes verse peterselie, tijm en een laurierblaadje. Afhankelijk van de regio, het seizoen en het gerecht worden er nog andere smaakmakers aan toegevoegd zoals bijvoorbeeld rozemarijn, bleekselderij, wortel, prei en salie.

** (paarse) wortel, koolraap, biet, peterselie-wortel, aardpeer en pastinaak.

Wrap met roomkaas en fricandea.



Menugang: Hapje, lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: OkokoRecepten.nl

Ingrediënten

1 pk wraps (Honig)
125 g roomkaas met
tuinkruiden
150 g fricandea
100 g sla, eikenblad-
melange

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

Bereiding.

Smeer de wraps dik in met de roomkaas
tuinkruiden.
Beleg de wraps met de plakjes fricandea.
Verdeel de sla over de wraps.
Rol de wraps op.
Snijd de wraps schuin door.

Zuurkoolschotel met ham en ananas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2011-2

Ingrediënten

1 pk aardappelschijfjes (700 g)
1 blk ananasstukjes (250 g)
1 pk hamblokjes (250 g)
½ bk kruidenboter (à 100 g)
2 el mosterd
- peper
1 ui, gesnipperd
1 zk zuurkool (500 g), uitgelekt

Benodigd:

- ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de zuurkool met de ui, hamblokjes en ananasstukjes.
Voeg peper naar smaak toe.
Scheep de zuurkool in de ovenschaal.
Verdeel de aardappelschijfjes over de zuurkool.
Bestrijk de aardappelschijfjes met de mosterd.
Verdeel de kruidenboter over de aardappelschijfjes.
Bak de zuurkoolschotel in de oven in 30 min. gaar.

Tips:

Je kunt de zuurkoolschotel 1 dag van tevoren bereiden.
Bewaar de schotel afgedekt in de koelkast.
Verwarm de schotel 20 min. in de oven op 160°C.
Dek de schotel af met aluminiumfolie als het gerecht te donker wordt.

Bereidingstijd: 40-50 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 45 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience

U ook???

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

Compressed by  PDF24