



Ruud 's Kookboek

Hapjes V v2.1

Inhoudsopgave.

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).	3
Bosje tulpen.	4
Camembert borrelbrood (airfryer).....	5
Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes.	6
Crostini met beenham en frambozen.	7
Crostini met geitenkaas en abrikoos.....	8
Crostini station.	9
Gevulde eieren met gerookte zalm.	10
Knapperige ricotta en basilicum sticks.	11
Oesters met avocado en basilicum.....	12
Pinwheel met gebakken bacon, ei en kaas.....	13
Pizza-mijtertjes.	14
Popcorn station.	15
Provençaalse toast.	16
Qofte - Albanese gehaktbal.....	17
Wrap met kip en pesto.....	18
Wrap met kip-kerriesalade.	19
Wrap met tonijnsalade.	20
Zalmtoast met kervelboter.	21
Zeebaars gyoza.....	22
Zwarte snoepappels.....	24
Gebruikte afkortingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Aardappelkroketjes met kaas en spek (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, hapje, snack
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

600 g aardappelkroketjes
150 g kaas, jong belegen, gehalveerde plakjes
150 g ontbijtspek, gerookt, gehalveerde plakjes

Bereidingstijd: 10 min.
Airfryertijd: ca. 13 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de airfryer voor op 180°C. Wikkel om elk aardappelkroketje een half plakje kaas en een half plakje ontbijtspek. Leg de aardappelkroketjes in het mandje van de airfryer en bak ze 13 min., of tot ze goudbruin zijn.

Tip:

Je kunt deze aardappelkroketjes serveren bij de avondmaaltijd, maar ze zijn ook heerlijk om als hapje of snack te serveren. Serveer ze dan met een lekkere dipsaus erbij van bijvoorbeeld twee delen barbecuesaus en één deel mayonaise. Of maak een andere lekkere dipsaus naar wens. Lekker om te serveren bij:

- Biefstuk met stroganoffsaus
- Varkenshaas met champignonroomsaus
- Hazenrug met portsaus

Bosje tulpen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Aantal: 10
Sterren: ***
Bron: Doenkids, Klaske Bakker, Landleven

Ingrediënten

1 bs bieslook
150 g kaas, room-
10 tomaatjes, pruim-
1 snf zout

- satéprikkers

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

Bereiding.

Was de tomaten schoon en dep ze droog.
Kerf de bovenkant van elke tomaat kruislings in met een mes.

Haal voorzichtig de pitjes en het binnenste vruchtvlees uit de tomaten (met een theelepeltje).

Vul de tomaatjes met roomkaas (met een spuitzak of een theelepeltje).

Prik onderin elk tomaatje een gat met een satéprikker en steek hier een sprietje verse bieslook in.

Schik de tomaatjes mooi op een bord of plank, zodat ze op een echt bosje tulpen lijken.

Tip:

Een andere lekkere roomkaasvulling maak je door 150 g roomkaas los te roeren met enkele eetlepels fijngesneden verse platte peterselie en dille.

Camembert borrelbrood (airfryer).



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Airfryer totaal

Ingrediënten

1 brood, rond
1 camembert
2 tn knoflook, fijn-
gehakt
1 el olie, olijf-
- peterselie, fijngehakt
- rozemarijn, fijngehakt
1 snf zout, zee-

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

Bereiding.

Begin met maken van de kruidenolie.
Meng de olijfolie met de fijngehakte knoflook, rozemarijn, peterselie en een snufje zeezout. Leg de camembert in het midden van het brood. Snijd met een mes rondom de camembert een cirkel in het brood. Hol het brood uit. Snijd de bovenkant van de kaas af, zodat hij nog beter smelt. Leg de camembert, zonder verpakking, in het brood. Maak in de rest van het brood inkepingen met een mes. Snijd het brood in, maar snijd niet tot de bodem. Bestrijk de inkepingen met de kruidenolie. Zet het brood 8 min. op 160 C in de airfryer. Haal het brood uit de airfryer en garneer het brood met een takje rozemarijn.

Tip:

Bak wat broodreepjes mee om mee in de kaas te dopen.

Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta,
Netchef

Ingrediënten

½ zk bieslook, verse
1 ciabatta (afbakbrood)
100 g kaas, room-,
verse
- peper, witte, vers-
gemalen
1 bkj rivierkreeftjes
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 310
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het ciabattabrood in vieren.
Bak elk stuk ciabatta in een elektrisch tosti-apparaat
of in de broodrooster met tostiklem 2-3 min.
voorbakken.
Knip de bieslook fijn in een kom.
Voeg de roomkaas toe aan de bieslook en meng het
goed door elkaar.
Brenghet op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de ciabatta door.
Besmeer elke helft van de ciabatta aan één zijde met
roomkaas.
Beleg één helft met rivierkreeftjes.
Leg de andere helft van de ciabatta met
roomkaaszijde naar onder erop.
Beleg de overige stukken ciabatta op zelfde wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tosti-apparaat of in
een broodrooster met tostiklem in 3-6 min.
goudbruin.

Crostini met beenham en frambozen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 baguette
3 tk basilicum, verse
60 g beenham,
Italiaanse
1 citroen
225 g frambozen
- peper, versgemalen
90 g pistachenoten
250 g ricotta
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snij de baguette in plakken van 2 cm.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en verdeel hier 2 el olijfolie over.
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven tot plakken baguette goudbruin zijn.
Leg de laatste 8 min. de frambozen erbij.
Rasp intussen de schil van de citroen en pers de vrucht uit.
Meng het citroensap en de helft van de citroenrasp met de ricotta.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.
Hak de pistachenoten fijn en snijd de basilicum grof.
Meng dit met de rest van de citroenrasp en 2 el olijfolie.
Halveer de Italiaanse beenham.
Verdeel de ricotta over de crostini's en beleg de helft met Italiaanse beenham en de andere helft met de gegrilde frambozen.
Verdeel de pistache-tapenade over de crostini's en serveer.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1831
Energie kcal: 436
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Crostini met geitenkaas en abrikoos.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 15
Sterren: ***
Bron:
EasyDailyFood.com

Ingrediënten

1 brood, stok-, donker
- jam, abrikozen-
100 g kaas, geiten-,
zachte
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C.
Snijd ondertussen het (ongebakken) stokbrood in dikke stukken van 1 cm.
Smeer met een bakkwastje de bovenkant van elk stokbroodje in met een beetje olijfolie (niet teveel).
Voeg aan de geitenkaas 1 el olijfolie en 3 el water toe.
Roer dit goed door tot er een glad mengsel ontstaat.
Voeg dan een beetje versgemalen peper en zout toe en roer het nog een keer goed door.
Bak de stokbroodjes in ca. 8-10 min. af tot de bovenkant krokant is.
Laat ze even kort afkoelen.
Smeer nu elk broodje in met een laagje geitenkaas.
Doe hierna een beetje abrikoosjam op elk broodje.
Serveer meteen!

Crostini station.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

3 broden, ciabatta-
3 tn knoflook,
gehalveerd
9 el olie, olijf-

Voor de topping:

- basilicum (alleen de blaadjes)
- brie, in plakjes
- ham, Parma-
- honing, vloeibare
- mascarpone
- paprika, geroosterde, in reepjes, uitgelekt
- salami
- sardines, in olie, uitgelekt
- tapenade trio
- tomaten, zongedroogde
- walnoot, geroosterde
- zalm, gerookte

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de kapjes van de ciabatta's, die worden niet gebruikt.
Snijd de broden in sneetjes.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met de olie. Rooster het brood in de oven in ca. 8 min. goudbruin en knapperig.
Wrijf de warme crostini aan 1 kant in met de snijkant van de tenen knoflook.
Doe intussen alle toppings in bakjes en schaaltes.
Leg de crostini op een grote schaal of broodplank en serveer het met de toppings.

Mix & match.

Brie / honing / walnoot
Brie / salami / paprika
Mascarpone / parmaham / honing
Mascarpone / zalm / basilicum
Sardines / paprika / mascarpone
Tapenade / brie / tomaat

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

Gevulde eieren met gerookte zalm.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Carta, Visrecepten.net

Ingrediënten

12 eieren, hennen-
100 g roomkaas,
bieslook-, light
- kappertjes
100 g zalm, gerookte

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd van de bovenkant van de broodjes een cirkel van ca. 8 cm af.
Hol de broodjes vanbinnen zo veel mogelijk uit.
De kapjes en de inhoud worden niet meer gebruikt.
Bekleed de binnenkant van de broodjes met de ham.
Zet de broodjes op de bakplaat.
Breek in elk broodje een ei.
Zet de broodjes ca. 25 min. onder in de oven.
Het eiwit is nu gestold, het eigeel nog niet.
Knip ondertussen de bieslook fijn.
Bestrooi de broodjes met de bieslook.

Knapperige ricotta en basilicum sticks.



Menugang: Hapje,
snack, voorgerecht
Keuken: -
Stuks: 16
Sterren: ****
Bron: GodaOmas.com

Ingrediënten

2 el basilicum, verse,
fijngehakte
1 tl citroensap
12 vl filodeeg
(1 tn knoflook)
60 ml olie, olijfolie- (om
te borstelen)
¼ tl peper, zwarte
250 g ricotta
½ tl zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C en leg een bakplaat klaar met bakpapier.

Bereid de vulling:

Meng in een kom de ricotta, de basilicum, het zout, de peper, en het citroensap. Voeg, indien gewenst, het geperste knoflookteentje toe voor extra smaak.

Bereid het filodeeg:

Leg een vel filodeeg op een schoon werkoppervlak. Bestrijk het lichtjes met olijfolie. Vouw het vel vervolgens in de lengte doormidden om een langere, dünnere strook te maken.

Vul en rol:

Plaats ca. 1 el van de ricottavulling aan één kant van de strook. Rol het filodeeg strak op, waarbij je ervoor zorgt dat de vulling goed bedekt is. Borstel het buitenste deel opnieuw met olijfolie om het een mooie gouden kleur te geven tijdens het bakken. Herhaal dit met de resterende vellen en vulling.

Bakken:

Plaats de gevulde en gerolde sticks op de bakplaat, met voldoende ruimte ertussen. Bak de sticks gedurende 18-20 min. in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Serveer:

Haal de sticks uit de oven en laat ze enkele min. afkoelen voordat je ze serveert.

Tips:

- Serveer de sticks met een frisse yoghurt dip of tomatensaus.
- Serveer de sticks ook eens met een dip van tzatziki, hummus of een frisse tomatensalsa.
- Filodeeg kan uitdrogen, dus houd het bedekt met een licht vochtige doek terwijl je werkt.
- Voeg andere kruiden zoals tijm of oregano toe voor variatie.

Oesters met avocado en basilicum.



Menugang: Amuse, hapje,
tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle Lekker,
Visculinair,
SeaFarmersByNature.com

Ingrediënten

1 avocado
2 tk basilicum
1 citroen, uitgeperst
12 creuse oesters
4 el mayonaise
- uitjes, gebakken

Bereiding.

Meng de avocado, de basilicum, het citroensap en de mayonaise tot een gladde crème. Voeg evt. wat versgemalen peper en zout toe naar smaak. Steek de oesters open en giet, als nodig, wat water eruit. Verdeel de crème over de oesters en maak het af met een wat gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pinwhele met gebakken bacon, ei en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
ChicksLovesLowCooking

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte
1 vl bladerdeeg,
ontdoid
3 eieren, grote, roerei
1 ei, geklopt (voor het
bestrijken van het ei)
1 kp kaas, cheddar-,
geraspte
1 el melk
- peper, versgemalen,
naar smaak
4 pl spek, gebakken en
verkruid
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Rol het bladerdeeg uit op een licht met bloem bestoven oppervlak om evt. vouwen glad te strijken.

Klop in een kom de grote eieren, de melk en zout en versgemalen peper naar smaak door elkaar.

Verdeel de roerei gelijkmatig over het bladerdeeg en laat een kleine rand rond de randen vrij.

Strooi het verkruidde spek en de geraspte cheddarkaas over de eieren.

Rol het deeg strak op tot een rol, beginnend bij een van de langere kanten.

Snijd de rol in dikke pinwheels (2½ cm) en leg ze op de voorbereide bakplaat.

Bestrijk de bovenkant van de pinwheels met het losgeklopte ei om een goudbruine afwerking te garanderen.

Bak ze 15-20 min. in de voorverwarmde oven of tot het deeg goudbruin is en opgeblazen is.

Laat ze iets afkoelen en garneer ze evt. met de gehakte bieslook voordat u ze serveert.

Tips:

- Voor een vegetarische versie laat u de bacon weg en voegt u gebakken spinazie of champignons toe. U kunt ook experimenteren met verschillende kazen, zoals mozzarella of peperjack, voor een ander smaakprofiel.
- Als u de voorkeur geeft aan een pittigere kick, voegt u een snufje rode pepervlokken of een scheutje hete saus toe aan het roerei.
- Voor een meer decadente optie kunt u overwegen om een laag roomkaas toe te voegen voordat u het deeg oprolt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachtijd: - 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

Pizza-mijtertjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ***
Bron:
ChicksLovesLowCooking

Ingrediënten

- bloem
1 rl deeg, pizzadeeg-
2 hv kaas, geraspte
1 paprika, gele
1 paprika, rode
1 pt saus, tomaten- (ca.
500 g)

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestuif je aanrecht met wat bloem.
Rol het pizzadeeg wat meer uit met een deegroller.
Snijd met een mesje twee mijters uit het deeg.
Snijd de beide paprika's in hele fijne stukjes.
Verdeel de tomatensaus over beide mijters en bestrooi ze met geraspte kaas.
Bedek nu de randen van de mijters met de rode paprika.
Met de gele paprika maak je een kruis in het midden van de mijter.
Bak de pizza in 10-12 min. bruin en krokant.

Popcorn station.



Menugang: Hapje, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

175 g popcorn, zoete
175 g popcorn, zoute
125 g spekblokjes,
gerookte

Voor de topping:

200 g cashew-pindamix
honing
200 g choco & crisp
- saus, chocolade
dessert- (fles)
- saus, karamel- (fles)
- saus, sriracha-
- schenkstroop
- kaneel
- kruiden, cajun-

Bereiding.

Bak de spekjes uit in een droge, hete koekenpan en laat ze uitlekken op keukenpapier. Doe intussen alle toppings in bakjes of schaalpjes.

Verdeel de zoete en zoute popcorn over 2 grote schalen en serveer ze met het spek en de rest van de toppings.

Mix & match:

- zoete popcorn / choco & crisp / chocolade-saus
- zoete popcorn / kaneel / karamelsaus
- zoete popcorn / spek / schenkstroop
- zoute popcorn / cashew-pindamixhoning / srirachasaus
- zoute popcorn / spek / cajunkruiden / schenkstroop
- zoute popcorn / srirachasaus

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 553

Eiwit: 11 g

Koolhydraten: 64 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 5 g

Vezels: 23 g

Groente: - g

Zout: 1,9 g

Provençaalse toast.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Boursin.nl

Ingrediënten

1 bkg Boursin Cuisine
Knoflook & Fijne
Kruiden
1 brood, stok-
5 tomaatjes, gedroogde,
op olie
100 g walnoten, grof
gehakt

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

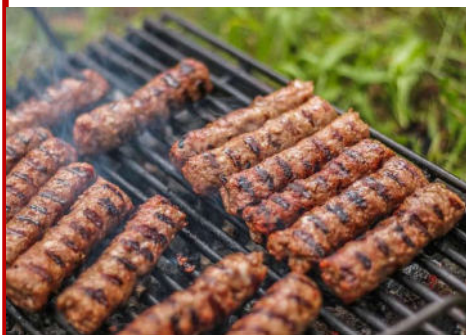
Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Snijd het stokbrood schuin in plakken en besmeer ze royaal met de Boursin.
Snijd de tomaatjes in dunne reepjes en verdeel ze met de nootjes over de sneetjes brood.
Leg de sneetjes op een bakplaat en laat ze onder de grill in 2-3 min. goudbruin worden.

Tip:

Vervang de gedroogde tomaatjes eens door geroosterde paprika in repen en de noten door reepjes parmaham.

Qofte - Albanese gehaktbal.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht, hapje, snack
Keuken: Albanese
Personen: 3-4
Sterren: ***
Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

2 eieren
1 kg gehakt, runder- of
kalfs-
4-5 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra
vierge
2 tl oregano (of verse
oregano)
150 g paneermeel
- peper, versgemalen,
naar smaak
1 ui, grote
1-2 tl zout, zee-

Bereiding.

Pel de teentjes knoflook en snijd deze fijn.
Pel de ui en snijd deze fijn.
Doe het gehakt in een grote mengkom.
Voeg de fijn gesneden knoflook en de ui toe aan het gehakt.
Strooi het paneermeel, de oregano, zout en versgemalen peper over het gehakt.
Giet de olijfolie over het mengsel.
Meng alle ingrediënten in de kom grondig met je handen of een lepel tot alles goed gemengd is en het mengsel homogeen aanvoelt (zorg ervoor dat het niet te nat of te droog is; pas evt. de hoeveelheid paneermeel aan).
Neem een kleine hoeveelheid van het mengsel en vorm er een kleine, worstvormige gehaktbal van.

Bereiding in de oven.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg de gevormde qofte op een met bakpapier beklede bakplaat.
Bak de qofte in de voorverwarmde oven gedurende ca. 25-30 min., of tot ze goudbruin en gaar zijn (draai ze halverwege het bakproces om voor een gelijkmatige garing).

Bereiding op de BBQ.

Steek de BBQ aan en zorg dat je een deel met directe en indirecte hitte creëert.
Gril de qofte gedurende 10 min. op de directe hitte rondom goudbruin. (draai regelmatig).
Gril de worstvormige qofte altijd haaks op de spijlen, zodat ze er niet doorheen vallen en om mooie grill lijnen op het vlees te krijgen.
Laat vervolgens de qofte nog 10 min. indirect nagaren.
Serveer de qofte warm met je favoriete saus.

Tip:

Pas de kruiden evt. naar smaak aan en voeg indien gewenst extra ingrediënten toe zoals fijngehakte verse kruiden of specerijen voor extra smaak.

Bereidingstijd: 20
min.
Grill-/oventijd: 25-30
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

Wrap met kip en pesto.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1-2
Sterren: ***
Bron: WrapsMaken.nl

Ingrediënten

- champignons
 $\frac{3}{4}$ kp dressing,
Italiaanse
2 el dressing, Ranch
2 pl kaas, Provolone
400 g kipreepjes
- olie, olijf-
2 el pesto
2 tl pesto
2 tortilla's

Bereidingstijd: 35-40
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De bereiding van de wraps met kip en pesto is eenvoudig, maar kost wel meer tijd. Je bent ca. 30 min. bezig met de bereiding, terwijl de marinade minstens 1 uur moet staan.

Marineer de kipreepjes door een hersluitbare plastic zak te vullen met de Italiaanse dressing en 2 el pesto.

Plaats hier de kipreepjes in en laat het minstens 1 uur rusten.

Giet daarna wat olijfolie in een pan en bak de reepjes kip in enkele min. gaar.

Snij ondertussen de champignons en laat die even meebakken.

Meng de 2 tl pesto en de Ranch dressing zodat je een mooi sausje krijgt.

Leg een plakje Provolone kaas op de tortilla en plaats hier de kipreepjes en champignons bovenop.

Verdeel daarna de pesto-ranchdressing over de wraps met kip.

Rol de tortilla dicht om en leg deze in een grillpan of onder een tosti-ijzer.

Hierdoor krijgen de wraps met kip en pesto een mooie bruine kleur.

Evt. kun je de maaltijd met wat extra Ranch dressing serveren.

Tip:

Verwarm de tortilla's 15-20 sec. in de magnetron. Hierdoor zijn ze eenvoudiger te vouwen.

Wrap met kip-kerriesalade.



Bereiding.

Snijd de appel en de gerookte kip in blokjes.
Meng de kip, de appel, de kerrie en de mayonaise in een schaal.

Vul de wraps met de salade en rol hem op.

19

Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 3
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

½ appel
1 tl kerrie
150 g kip, gerookte
1 el mayonaise
3 wraps, kleine

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

Wrap met tonijnsalade.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: The answer is
food

Ingrediënten

½ appel (Granny Smith)
1 stl bleekselederij
1 el curry
1 el mayonaise
½ paprika
- sla
160 g tonijn (uit blik)
2 wraps, kleine

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

Bereiding.

Laat de tonijn uit blik uitlekken.
Doe het in een schaalje.
Voeg de mayonaise en de curry toe.
Snijd de bleekselderij, de appel en de paprika in kleine blokjes en voeg die toe aan de tonijn.
Verdeel de tonijnsalade over de 2 wraps en leg daar nog wat sla bij.
Rol de wraps vervolgens op.

Tip:

Pak de wraps, als je ze wilt meenemen, in in zilverfolie om te voorkomen dat ze gaan lekken en neem ze vervolgens mee in een bakje.

Zalmtost met kervelboter.



Menugang: Hapje, tussendoortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo.com

Ingrediënten

75 g boter, room-
4 sn brood, casino-, wit
2 el kervel
1 tn knoflook
100 g zalm, gerookte
1 snf zout

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

Bereiding.

Doe de boter in een diep bord.
Pers de knoflook erboven uit.
Bestrooi de boter met de kervel.
Prak alles met een vork door elkaar.
Voeg zout naar smaak toe.
Schep de kervelboter op een vel vershoudfolie.
Rol de boter als een snoepje op.
Leg de boter minimaal 60 min. in de koelkast om stevig te worden.
Rooster in de broodrooster de sneetjes brood goudbruin.
Snijd de sneetjes diagonaal door.
Verwijder de folie van de kervelboter.
Verdeel de toast over de borden.
Besmeer de sneetjes met de boter.
Leg de zalm er losjes op.
Garneer de zalm naar wens met wat extra kervel.

Zeebaars gyoza.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: ±30
Sterren: ***
Bron: Visculinair

Ingrediënten

2 tl gember, geraspte
±30 gyozavellen,
ontdooïd
2 tn knoflook, geperst
130 g kool, Chinese,
fijngenhakt
1 tl maïzena
1 tl olie, sesam-
-olie, zonnebloem-
1 tl saus, soja-
2 uitjes, lente-, fijn-
gesneden + extra om te
garneren
200 g zeebaarsfilet,
zonder vel
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de zeebaarsfilet in kleine stukjes en dep deze goed droog met keukenpapier.
Doe de Chinese kool, knoflook, lente-ui, zout, 1 tl sojasaus, 1 tl sesamololie en gember in een kom en meng het goed.
Pak een gyoza-vel, leg dat in je handpalm en schep hier een volle theelepel van de vulling op. Zet een kommetje water klaar.
Maak de rand van de gyoza nat met water met behulp van je vinger.
Vouw nu de gyoza voorzichtig dicht en knijp de rand goed op elkaar.
Maak een plooiend patroon zodat ze een waaivorm krijgen.
Leg de gevulde gyoza op bakpapier of op een met maïzena bestrooid werkblad.
Verhit 1 el zonnebloemolie in een koekenpan waar ook een deksel op kan en bak ze rondom krokant.
Voeg dan 120 ml water toe, zodat de gyoza in een klein bodempje staan en stoom ze met deksel op de pan in 3-4 min. gaar.
Herhaal dit met de rest van de gyoza.
Meng 2 tl sesamololie met 2 el sojasaus voor de dipsaus en serveer deze direct met de gyoza.
Bestrooi het gerecht evt. met sesamzaadjes en lente-ui.

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

2 tl olie, sesam-
2 el saus, soja-

Evt. sesamzaadjes om
te bestrooien

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwarte snoepappels.



Menugang: Hapje
Keuken: Amerikaanse,
Britse
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Jennifer Katie,
LoveFoodFeed

Ingrediënten

12 appels (Granny
Smith)
½ tl azijn, witte
¼ tl room, wijnsteen-
460 g suiker, witte
125 ml water, kokend
1 tl voedselkleurstof,
zwarte

Bereiding.

Was en droog de appels.
Verwijder de steeltjes van de appels.
Steek een lollystokje in iedere appel.
Leg de appels op een vel perkamentpapier klaar om te worden gecoat.
Doe de suiker, het water, de wijnsteenroom, de kleurstof en de azijn in een pan.
Meng op een middelhoog vuur alle snoepingrediënten tot alle suiker is opgelost.
Stop met roeren zodra de snoepmix begint te koken (ca. 8-10 min.).
Om te testen of het snoepje klaar is laat je een paar druppels kokend snoepmix in een kom met koud water vallen (als de snoepmix nog zacht is, heeft het nog 1-2 min. nodig).
Wanneer u uw appels dompelt, kantelt u de pan een beetje, zodat de snoepappels volledig bedekt zijn (zorg ervoor dat u geen hete snoepmix op uw huid morst, omdat dit een vervelende brandwond kan veroorzaken).
Als er nog snoepmix in de pan zit, pak dan een theelepeltje en vul de bovenkant van je snoepappels op de plek waar de stokjes zitten (dit om ervoor te zorgen dat er geen appelschil zichtbaar blijft op je afgewerkte snoepappels).
Laat je snoepappels 5 min. staan, zodat de snoepmix kan stollen.

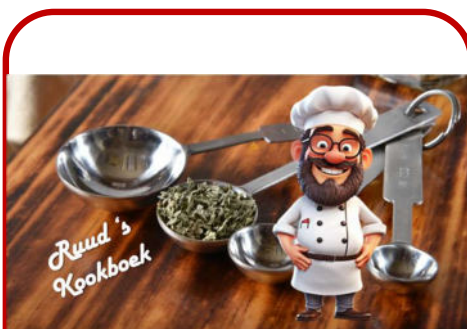
Tips:

- Granny Smith-appels zijn een van de beste appels om te gebruiken, omdat ze geen bubbels veroorzaken als ze eenmaal zijn bedekt met het hete zwarte snoepje.
- Als u niet van plan bent uw zwarte snoepappels dezelfde dag op te eten, wikkel ze dan in voedselveilige plasticfolie om eventuele schade aan de appels, zoals barsten en borrelen, te voorkomen.

Voorg. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 215
Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: 19 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: 1 g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Aforting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
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
flj	Flesje
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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staaftje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

