



Ruud 's Kookboek

Avocadorecepten / v5.1

Inhoudsopgave.

| | |
|--|----|
| Aardappelharingsalade met avocado..... | 4 |
| Avocado. | 5 |
| Avocado con gambas - avocado met garnalen..... | 6 |
| Avocado hummus..... | 7 |
| Avocado met garnalenvulling..... | 8 |
| Avocado met groentevulling..... | 9 |
| Avocado met tonijnmousse..... | 10 |
| Avocado mousse..... | 11 |
| Avocado roomsoep..... | 12 |
| Avocado salsa met fricandeau..... | 13 |
| Avocado-ijs II..... | 14 |
| Avocadodip I..... | 15 |
| Avocadodip II..... | 16 |
| Avocadodip met komkommer..... | 17 |
| Avocadokipcocktail..... | 18 |
| Avocadosalade IV..... | 19 |
| Avocadospread met radijs..... | 20 |
| Avocadotoast met geraspt ei..... | 21 |
| Bagel met avocado..... | 22 |
| Bruine bol met avocado, zalm en een eitje..... | 23 |
| Burrito-bowl met gehakt en avocado..... | 24 |
| Dronken avocadosoepje..... | 25 |
| Fricandeau met avocado..... | 26 |
| Gegrilde avocado's..... | 27 |
| Gegrilde biefstuk met avocadopuree..... | 28 |
| Gevuld avocado eitje..... | 29 |
| Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise..... | 30 |
| Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer)..... | 31 |
| Gevulde avocado met paling..... | 32 |
| Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel..... | 33 |
| Guacamole..... | 35 |
| Haringclub met avocadomayo en krokante bacon..... | 36 |
| Hollandse garnalencocktail in avocado..... | 37 |
| Hollandse Nieuwe met zoetzure radijs, avocado en een oosterse vinaigrette..... | 38 |
| Lekkerbekjes met avocadocrème en frites..... | 39 |
| Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr..... | 40 |
| Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje..... | 41 |
| Ontbijtshake met frambozen en avocado..... | 42 |
| Pitabroodje met gerookte kip en guacamole..... | 43 |
| Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa..... | 44 |
| Poké bowl met zalm en avocado..... | 45 |
| Salade met geitenkaas en avocado..... | 46 |
| Salade met kip en avocadodressing..... | 47 |
| Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapper-appeltjes..... | 49 |
| Smoothie met avocado, komkommer en perensap..... | 50 |
| Stokvis met avocado..... | 51 |
| Tortillachips met guacamole..... | 52 |
| Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas..... | 53 |
| Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise..... | 54 |
| Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomaten-salsa (airfryer)..... | 55 |
| Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt..... | 56 |
| Gebruikte afkortingen..... | 57 |



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

... 59

Aardappelharingsalade met avocado.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: De Vrouw

Ingrediënten

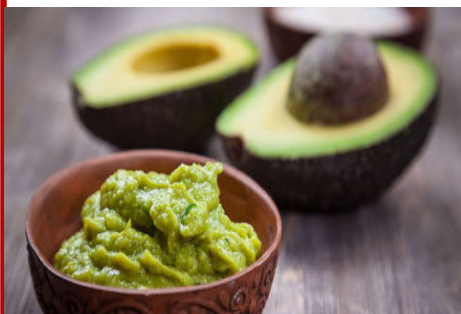
350 g aardappelschijfjes
2 avocado's, rijpe
4 el dille
3 haringen
- peper, versgemalen
1,5 dl room, zure
1 sjalotje
- zout

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

Bereiding.

Maak de haringen schoon.
Snijd de haringen in stukjes.
Hak het sjalotje fijn.
Kook de aardappelschijfjes in water met zout net gaar.
Giet de aardappelen af.
Laat de aardappelen uitdampen.
Maak de avocado's schoon.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Klop de zure room met de sjalot, peper en zout naar smaak en de dille door elkaar.
Verdeel de aardappelschijfjes, de haring en de avocado over een schaal.
Schenk de dressing erover.
Serveer de salade met warm stokbrood.

Avocado.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Snel / Slank

**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

1 avocado
2 tl citroen
1 ei, hardgekookt,
geprakt
- maggi of tabasco, paar
druppels
1 el mayonaise
- peper
1 ui, kleine,
fijngesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Snijd de avocado voorzichtig in tweeën.
Verwijder de pit.
Haal het vruchtvlees voorzichtig uit de avocado.
Prak dit fijn en meng er het ei, de en de rest
van de ingrediënten door.
Vul de avocadoschillen met dit mengsel.
Laat enkele uren in de koelkast staan.

Tip:

Je kan dit mengsel ook gebruiken als
broodbeleg of als dipsaus.

Avocado con gambas - avocado met garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

2 avocado's,
gehalveerd, zonder pit
- citroensap
- citroenschijfjes
100 g garnalen,
gepelde-
¼ tl knoflookpoeder
2 el mayonaise
1 el room
1 tl saus, chili-
1 el tomatenketchup

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

Bereiding.

Wrijf de snijvlakken van de avocado's met citroensap in om verkleuring te voorkomen. Roer de mayonaise, de tomatenketchup, de room, de chilisaus, een snuf zout en de garnalen door elkaar en schep dit mengsel in de holte van de avocado's.
Serveer de avocado's met schijfjes citroen.

Avocado hummus.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

4 avocado
1/2 citroen
1060 g kikkererwten,
uit blik
4 tn knoflook
1 snf komijn
- koriander, verse
4 el olijfolie
- paprikapoeder
- peper
8 el tahin
- zout

Bereiding.

*Een snelle zelfgemaakte hummus met avocado.
De avocado maakt deze hummus heerlijk
romig!*

Spoel de kikkererwten af en laat ze uitlekken.
Snijd de avocado doormidden en verwijder het
vruchtvlees van de schil.
Doe alle ingrediënten voor de hummus (behalve
de koriander en paprikapoeder) in een
keukenmachine of blender.
Blend het geheel tot een gladde hummus.
Maak het af met wat verse koriander en
paprikapoeder.

Tips:

Serveer de avocado hummus met pitabrood.
Verwijder voor een extra romige hummus de
velletjes van de kikkererwten. Duurt wel even
wat langer maar maakt hem wel extra romig.

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

Avocado met garnalenvulling.



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

Ingrediënten

2 avocado's
1 bleekselderij, in kleine stukjes
2 eieren, hardgekookt, gepeld en fijngehakt
25 garnalen, gepelde
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- 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.

Vermeng de garnalen in een kom met de fijngehakte eieren, de stukjes bleekselderij en de mayonaise.

Schep alles goed door elkaar en breng het mengsel op smaak met wat zout en versgemalen peper.

Snijdt de avocado's doormidden en verwijder de pitten.

Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.

Leg de avocadohelften op bordjes en vul ze met het garnalenvulling.

Laat het gerecht in de koelkast door en door koud worden.

Avocado met groentevulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Amerikaanse recepten, Aspergecentrum.nl

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

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

Bereiding.

Snijdt de aardappelen in kleine blokjes
Maak de paprika schoon en hak hem fijn.
Snijdt de komkommer in blokjes.
Snijdt de asperges in kleine stukjes.
Schil de avocado's en snijdt ze overlangs doormidden.
Verwijder de pitten.
Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.
Drapeer de blaadjes sla op een schaal en leg hier de avocadohelften op.
Vermeng de blokjes aardappel in een kom met de fijngehakte paprika, de doperwtjes, de blokjes komkommer, de stukjes asperge en de mayonaise. Schep alles voorzichtig dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.
Verdeel de groentevulling over de avocadohelften en serveer het gerecht onmiddellijk.

Avocado met tonijnmousse.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta, Eten met plezier

Ingrediënten

1 avocado
- dille
2 el mayonaise
4 el room, zure
- sap, citroen-
60 g tonijn uit blik
- ui, stukje

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

Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes.
Meng de tonijn met het fijngesneden stukje ui, de zure room en de mayonaise.
Schil de avocado.
Snijd het vruchtvlees in lange, dunne plakjes.
Leg de plakjes als een waaier op 2 bordjes en besprenkel ze met citroensap.
Schep de tonijnmousse er half op en garneer met dille.

Avocado mousse.



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

Ingrediënten

3 avocado's, verse
- groenten, zoetzure
- hazelnoten
(1 tn knoflook)
- komkommer
2 tk koriander
1 limoen
2 el olie, olijf-
- peper
(1 pepertje, rood)
1 sjalot
(1 tomaat)
- vinaigrette
- zaden- en pottenmix
- zout

Bereiding.

Snijd de avocado in stukjes en besprenkel deze met limoensap.

Pluk de koriander en snijd deze samen met de sjalot fijn.

Meng dit samen met de olijfolie met de mixer tot een gladde emulsie.

Breng op smaak met peper en zout.

Voeg eventueel naar smaak knoflook, rode peper en tomaat toe (dit geeft meer het idee van guacamole).

Garneer het gerecht met zoetzure groenten, hazelnoot, zaden- en pottenmix, vinaigrette en komkommer.

11

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

Avocado roomsoep.



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

Ingrediënten

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

8 kopjes

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

Bereiding.

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

Avocado salsa met fricandeau.



Menugang: Ontbijtgerecht
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

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.

13

Bereidingstijd: 3 u.
Grill-/oventijd: - min.
Stooftijd: 2½ u.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 582
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: 11 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Avocado-ijs II.



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

Ingrediënten

3 avocado's, rijpe,
gehalveerd, ontpit
1-3 citroenen, het sap
van (òf van 2 limoenen)
½ l room, koffie-
100 g suiker

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

Bereiding.

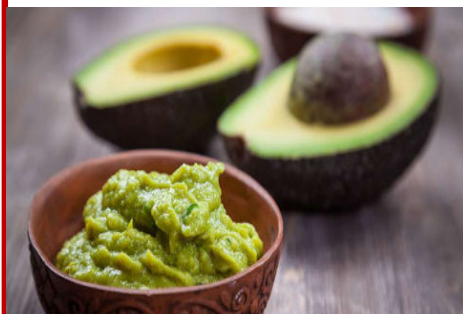
Schep het vruchtvlees uit de avocadoschillen.
Maak van het vruchtvlees samen met de suiker
en het sap van de citroenen of limoenen een
gladde puree.

Roer de room door de puree.
Schenk de puree in de ijsmachine.
Laat de puree bevriezen.

Tip:

Serveer het ijs in de lege bevroren
avocadoschillen.

Avocadodip I.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Snel / Slang

**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

1 avocado

2 tl citroen

**1 ei, hardgekookt,
geprakt**

**- maggi of tabasco, paar
druppels**

1 el mayonaise

- peper

**1 ui, kleine,
fijngesnipperd**

- zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Snijd de avocado voorzichtig in tweeën.

Verwijder de pit.

Haal het vruchtvlees voorzichtig uit de avocado.

**Prak dit fijn en meng er het ei, de en de rest
van de ingrediënten door.**

Vul de avocadoschillen met dit mengsel.

Laat enkele uren in de koelkast staan.

Tip:

**Je kan dit mengsel ook gebruiken als
broodbeleg of als dipsaus.**

Avocadodip II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
1 tn knoflook
15 g koriander, verse, grof gehakt
1 limoen, geperst
- tabasco
2 tomaten, ontveld en fijngehakt
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de bosuitjes schoon.
Hak het witte deel van de bosuitjes fijnhakken en snijd het groene deel in dunne ringen.
Pers de knoflook boven een kom uit.
Roer de tomaat, het wit van de bosuitjes, de koriander en 1 el limoensap door de knoflook.
Halveer de avocado's, verwijder de pit en hol de avocado's met een lepel uit.
Schep het vruchtvlees van de avocado's in een diep bord en prak het met een vork fijn.
Roer het tomaatmengsel erdoor.
Breng de guacamole op smaak met zout, tabasco en limoensap.
Bewaar de dip tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Bestrooi de guacamole voor het serveren met bosuitjes.

Tip:

Lekker als snack, met tortillachips of als bijgerecht bij tortillagerechten.

Avocadodip met komkommer.



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

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ citroen, sap van
½ tl gemberpoeder
1 komkommer, kleine, in
plakjes
1 el mosterd
- munt of dille
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte
2-3 drp Tabasco
- zout, selderij-

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

Bereiding.

Halveer de avocado's en verwijder de pitten. Doe het vruchtvlees met alle andere ingrediënten, behalve de komkommer, in een keukenmachine of in een mengkom en pureer alles.

Was de komkommer en snijd hem in plakjes. Verdeel de plakjes in een bloemvorm over vier bordjes, maar laat het midden vrij. Verdeel de avocadomassa over vier kleine bakjes of kleine glaasjes en zet deze in het midden van de komkommersla.

Garneer met munt of dille.

Avocadokipcocktail.



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

Ingrediënten

2 el amandelen,
geschaafde
2 avocado's
1 el kerriepoeder
200 g kipfilet met
kruiden, in dikke
plakken (vleeswaren)
4 el mayonaise
- peper
1 bk room, zure (125
ml)
8 bl sla, eikenblad-
- 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.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Was de eikenbladsla.
Halveer de avocado's.
Verwijder de pitten uit de avocado's.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in dobbelsteentjes.
Snijd de kipfilet met kruiden (vleeswaren) in dobbelsteentjes.
Klop een sausje van de zure room, mayonaise, kerriepoeder, peper en zout (naar smaak).
Verdeel de sla, avocado, kipfilet en het sausje over 4 mooie glazen.
Garneer de glazen met de geroosterde amandelen.

Avocadosalade IV.



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

Ingrediënten

1 avocado
4 bld bladselderij,
fijngesneden
1 stgl bleekselderij,
fijngesneden
100 g brood, wit-,
ontkorst
¼ tl cayennepeper
1 tn knoflook,
fijngesneden
1 limoen, in partjes
2-3 el limoensap
4 el mayonaise
2 el melk
1 hv sla, eikenblad-
135 g tonijn op olie

voor de dressing:

1 el azijn, wijn-, witte
3 el olie, olijf-
- peper
- zout

Bereiding.

Snijdt het brood in blokjes van 1½ cm.
Meng de knoflook, de cayennepeper en de melk.
Schil de avocado en halveer hem.
Snijdt het vruchtvlees in blokjes en bedruppel
het met limoensap.
Schep de blokjes brood, avocado, bleekselderij,
bladselderij, tonijn en mayonaise in een schaal
door elkaar.
Voeg het melkmengsel en 1-2 el limoensap toe
en meng alles voorzichtig.
Laat de salade in de koelkast intrekken.
Meng voor de dressing de azijn, zout en peper
naar smaak en de olie.
Meng de blaadjes sla met de dressing.
Leg de slablaadjes in 4 kommen, verdeel de
avocadosalade erover en garneer met partjes
limoen.

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

Avocadospread met radijs.



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

Ingrediënten

½ avocado, eetrijp
2 el basilicum of blad-
peterselie, verse, fijn-
gehakt
½ el citroensap
100 g Hüttekäse of
magere kwark
4-6 radijsjes, in plakjes
1 tomaat, rijpe

Bereiding.

Een lekker beleg voor in het weekend! Avocado is vooral rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten, die een goede invloed op je gezondheid hebben.

De radijsjes maken het lekker fris.

Snijd de tomaat in vieren en schep de zaadjes met vocht eruit.

Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Halveer de avocado en schep het vruchtvlees in een diep bord.

Sprenkel het citroensap erover.

Prak de avocado met een vork fijn en schep hüttenkäse, tomaat en basilicum of peterselie met wat zout en versgemalen peper erdoor.

Garneer met plakjes radijs.

Tips:

Lekker op eiwitrijke crackers of sneetjes volkorenbrood.

Avocadvruchtvlees wordt snel bruin.

Besprekelen met wat citroensap kan dat tegengaan, maar lang bewaren is er toch niet bij.

Geniet van deze spread op de dag dat je hem maakt.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 297

Energie kcal: -

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 2 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 5 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Avocadotoast met geraspt ei.



Menugang: Ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Boodschappen, SPAR

Ingrediënten

2 avocado's
1 el bieslook, fijngehakt
4 sn brood, volkoren-
1 citroen, rasp/sap van
2 eieren
2 el olie, olijf-, extra vergine
4 tl sriracha

- rasp, grove

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 350
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 6 g
Groente: 90 g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water. Giet ze af en spoel ze af onder de koude kraan. Prak intussen het vruchtvlies van de avocado's fijn met een vork in een kom. Breng de avocado op smaak met 1 el olijfolie, de citroenrasp, 1 el citroensap, wat zout en versgemalen peper. Pel de gekookte eieren. Rooster de boterhammen en besprenkel ze met de rest van de olijfolie. Besmeer ze met een dikke laag van de geprakte avocado. Rasp de gekookte eieren grof boven de boterhammen. Bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Garneer ze met de sriracha en bieslook.

Bagel met avocado.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Bagel
& Beans - Gezonde
recepten

Ingrediënten

½ avocado, rijpe
1 bagel, bruine
- citroensap
- kaas, room-
- peper
- pesto, groene
- spinazie, verse

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

Bereiding.

Snijd de bagel in tweeën om dit broodje gezond te maken en smeer een klein beetje roomkaas op de bagel samen met wat pesto.

Snijd en schil de avocado (pas op voor de dikke pit) en beleg de bagel met de avocado plakjes. Naar eigen keuze kun je wat citroensap en peper toevoegen samen met wat spinazieblaadjes.

Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: -
Aantal: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

½ avocado
1 bolletje, volkoren
1 ei
- olie
- peper, zwarte
- tuinkers
1 pl zalm, gerookte
- zout

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

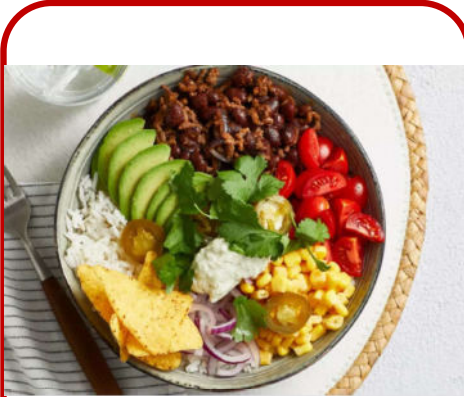
Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de bol in tweeën en besmeer hem met wat olie.
Leg beide helften op het rooster van de oven.
Bak ze in 5 min. knapperig.
Bak het ei in een klein beetje olie.
Snijd de avocado ondertussen open en ontpit deze.
Lepel het vruchtvlees eruit en prak deze tot een gladde puree.
Voeg hier een beetje citroensap aan toe en breng het op smaak met peper en zout.
Haal de broodjes uit de oven en besmeer beide helften met de avocadoprut.
Leg hier bij de onderste helft de zalm bovenop.
Leg het gebakken ei bovenop de zalm en strooi er wat tuinkers overheen.
Bestrooi het naar smaak met peper.
Leg de tweede helft er bovenop.

Tip:

Vervang de tuinkers eens met alfalfa.

Burrito-bowl met gehakt en avocado.



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

Ingrediënten

2 avocado's, in plakjes
400 g bonen, kidney-, uitgelekt
2 hv chips, tortilla-
300 g gehakt, runder-
2 el kruiden, taco-
200 g maïs (blik)
2 el olie, zonnebloem-
300 g rijst, witte
250 g room, zure
250 g tomaatjes, cherry-, in kwarten
2 uien, rode, in dunne ringen

Bereiding.

Mexicaans is altijd goed. In een mum van tijd zet jij deze superlekkere burrito-bowl op tafel met de lekkerste ingrediënten! Avocado, gehakt, tomaat en tortillachips mogen natuurlijk niet ontbreken. Eet smakelijk!

Kook de rijst.

Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de helft van de ui glazig.

Voeg de tacokruiden toe en bak het gehakt rul.

Voeg 50 ml water en de bonen toe en laat nog 5 min. pruttelen.

Prak intussen de helft van de avocado met de zure room en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de rijst over 4 kommen en schep er wat van het gehaktmengsel op.

Verdeel de geprakte avocado, plakjes avocado, overige ui, maïs, tomaatjes en tortillachips over de bowl.

Tip:

Houd je van een beetje pit? Leg er wat jalapeñopepers op.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 1030

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 98 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 52 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 17 g

Vezels: 18 g

Groente: - g

Zout: 1,8 g

Dronken avocadosoepje.



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

Ingrediënten

**2 avocado's, rijpe, in
vieren gesneden**
- bieslook, fijngehakt
300 ml bouillon, kippen-
½ citroen, sap van
100 ml melk
1 snf paprikapoeder
- peper
**2 el room, zure,
losgeklopt**
1-2 el sherry
1 sjalotje, gesnipperd
1 tl tabasco, naar smaak
- zout

Bereiding.

Pureer de avocado's in een blender met de melk, bouillon, het citroensap, de sjalot, tabasco en sherry.

Proef of er nog peper en zout bij moet en zet de soep ruim 4 uur in de koelkast om goed af te koelen.

Giet de soep daarna in een thermoskan.

Serveer de soep met een koffielepel zure room, fijngehakte bieslook en een snuffje paprikapoeder.

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Afkoeltijd: 4 uur

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 217

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

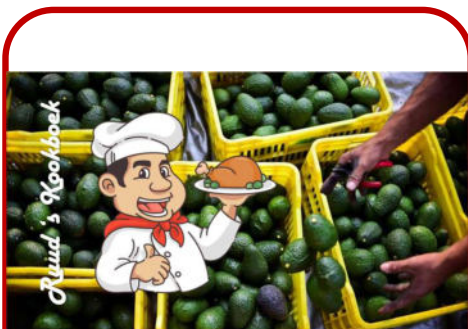
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Fricandea met avocado.



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

Ingrediënten

1 avocado
100 g fricandea
- peper

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

Bereiding.

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

Gegrilde avocado's.



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

Ingrediënten

2 avocado's
15 g koriander
1 limoen

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 153
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep de avocado's uit de schil.
Verhit de grillpan of steek de barbecue aan.
Grill de avocadohelften op de snijkant ca. 30 sec. tot er een mooi grillstreepje ontstaat.
Snijd de limoen in 4 parten.
Bestrooi de avocadohelften met de koriander en serveer ze met de limoenparten.

Gegrilde biefstuk met avocadopuree.



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

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
4 biefstukken
1 zk frites (700 g)
½ dl friteslijn (Remia)
- olie, frituur-
1½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 el room, zure
- tabasco
- zout



Bereiding.

Halveer de avocado.
Verwijder de pit uit de avocado.
Trek de schil van de avocado.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukjes.
Pureer het vruchtvlees van de avocado met de friteslijn en zure room.
Breng de puree op smaak met tabasco, peper en zout.
Frituur de frieten in de hete frituurolie volgens de aanwijzingen op de verpakking, goudbruin en knapperig.
Wrijf de biefstukken in met olijfolie.
Bestrooi de biefstukken met peper en zout naar smaak.
Grill de biefstukken in een hete grillpan aan beide kanten bruin en van binnen rosé.
Serveer de biefstukken en de frites met de avocadopuree.

Tip:

Lekker met in de oven geroosterde gehalveerde cocktailtomaten en een maïssalade van maïs uit blik, ringetjes bosui en een kant en klare dressing.
Bestrooi de avocadopuree met fijngeknipte bieslook.

Wijntip:

Alpaca, Carmenere, Chileense rode wijn.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2520
Energie kcal: 600
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 49 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevuld avocado eitje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper
2 el yoghurt, Griekse

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

Bereiding.

Kook de eieren in circa 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, mayonaise, Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng de mousse op smaak met peper.
Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer met de basilicum.

Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.



Menugang: Amuse, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aan tafel, Nierstichting

Ingrediënten

1 avocado
½ bk basilicum
½ citroen
4 eieren
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
2 el yoghurt, Griekse

- spuitzak

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

Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlies eruit.
Pers de citroen uit.
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, de mayonaise, de Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.
Breng op smaak met versgemalen peper.
Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.
Garneer ze met de basilicum.

Gevulde avocado met ei en zalm (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: AirfryerWeb

Ingrediënten

4 avocado's
- dille, verse
8 eitjes
- peper
200 g zalm, gerookte

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.

Verwarm de Airfryer voor op 160°C.
Snijd met een scherp mes de avocado om de pit over de lengte doormidden.
Pak beide kanten van de avocado en draai ze in tegengestelde richting om beide kanten van elkaar te halen.
Verwijder de pit en maak de holtes aan beide kanten iets groter.
Leg in de holtes van de avocado een plak zalm.
Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in de beide helften.
Bestrooi de avocado met wat peper.
Mocht je nog wat zalm over hebben, dan kun je dit in snippers snijden en er ook overheen doen.
Plaats de beide helften in de voorverwarmde Airfryer.
Mochten ze niet goed blijven liggen kun je een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt.
Na 10 min. kun je genieten van je koolhydraatarme maaltijd!
Garneer met een klein beetje dille.

Tip:

De uitgeschepte avocado hoeft je natuurlijk niet weg te gooien. Je kunt het eventueel op een cracker eten, of verwerken in een salade.

Gevulde avocado met paling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- Affila Cress® (Koppert)
- amandelen,
geroosterde
5 avocado's, kleine
- azijn, balsamico-
- azijn, sushi-
1 chilipeper (rode
peper)
2 citroenen
½ bs dille
½ bs komkommer
½ bs koriander
- olie, olijf-
20 tranches paling, in
blokjes gesneden
- peper, vergemalen
½ bs radijs
1 ui ,rood
1 venkel
- zout

Bereiding.

Halveer de avocado's voorzichtig en lepel het vruchtvlees eruit.

Snijd dit in kleine blokjes.

Snijd ook de ui, de venkel, de komkommer en de radijs in kleine blokjes.

Snijd de peper, wat koriander en wat dille fijn.

Meng alles goed door elkaar en breng het op smaak met citroensap, olijfolie, sushi azijn, zout en versgemalen peper.

Vul de avocado's met de salade en dresseer de blokjes paling bovenop.

Decoreer deze met wat Cress.

Schenk een mengsel van olijfolie met een drupje balsamico azijn langs het gerecht.



Affila Cress®

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

Gevulde zalmbonbon met geitenkaas, avocado en appel.



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

Ingrediënten

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

- rammequins (aardewerk potjes)
- vershoudfolie

Bereiding.

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

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

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

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

Snijd de rijpe avocado middendoor tot tegen de pit.

Wrik de beide helften los en verwijder de pit.

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

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

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

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

Snijd elk partje in piepkleine blokjes.

Roer de appelblokjes door het avocado-kaasmengsel.

Voeg tussendoor wat vers limoensap toe.

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

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

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

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

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

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

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

Maak dit voorgerecht gerust op voorhand klaar.

Pluk de blaadjes eikenbladsla los en spoel ze voorzichtig schoon.

Spoel ook de rucola.

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

Laat de pitjes uitlekken op een vel keukenpapier.

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

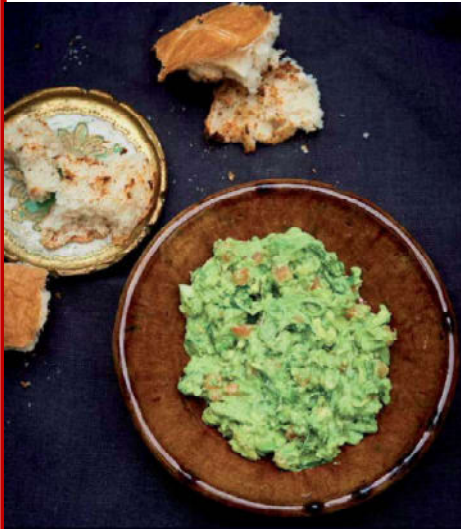
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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



Ramequin

Guacamole.



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

Ingrediënten

2 avocado's
40 ml citroensap
6 tk munt, alleen
blaadjes, fijngehakt
- peper
1 el suiker
1 tomaat, ontveld en in
blokjes
2 uien, bos-, gesneden
- zout

Bereiding.

Snijd de avocado's doormidden en schep het vruchtvlees eruit.
Prak het vruchtvlees fijn met een vork en meng met het citroensap.
Meng de avocadopuree met de tomaat, bosui, munt en suiker.
Breng op smaak met zout en peper.

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

Haringclub met avocadomayo en krokante bacon.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

1 avocado, eetrijpe
12 sn brood, casino-,
wit
8 pl bacon
8 haringen, zoute
8 bld kropsla, kleine
1 el limoensap
1 el mayo
- peper
1 sjalot, fijngesnipperd
2 tomaten, in plakjes
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 906
Energie kcal: 216
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de sneetjes brood in de broodrooster goudbruin en krokant.
Bak in een droge koekenpan de bacon krokant.
Halveer ondertussen de avocado, wip de pit eruit en verwijder de schil.
Pureer het avocadovlees met het limoensap en de mayonaise met de staafmixer glad.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Leg op 4 borden een snee geroosterd brood.
Besmeer die met de helft van de avocado.
Verdeel er de helft van de sla, de bacon en de tomaat over.
Leg er een (schoongemaakte) haring op en bestrooi die met sjalot en zout en peper naar smaak.
Leg hierop nog een snee brood en besmeer deze met de rest van de avocado.
Beleg ze vervolgens met de rest van de ingrediënten.
Dek de sandwiches af met de laatste snee brood.
Druk het licht aan en steek de club sandwiches vast met een prikker.
Strooi er desgewenst nog een paar geurige blaadjes basilicum over.

Tip:

Vervang de avocadomayo ook eens door ravigotte- of remouladesaus.

Hollandse garnalencocktail in avocado.



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

Ingrediënten

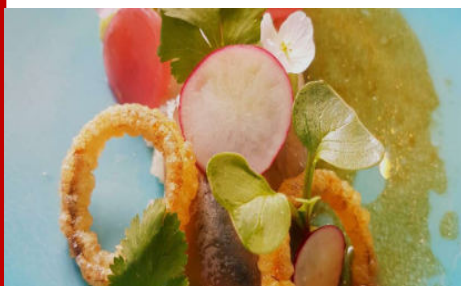
2 avocado's, eetrijpe
10 g bieslook
2 tl citroensap
200 g garnalen,
Hollandse
1 grapefruit, rode
1 el ketchup
100 ml mayonaise
0,2 tl peper, cayenne-
1 el sherry, droge

Bereiding.

Snijdt met een scherp mes de schil van de grapefruit tot op het vruchtvlees.
Snijdt dan de partjes tussen de vliesjes uit.
Laat de partjes uitlekken op een zeef en snijdt ze elk in vieren.
Snijdt de bieslook fijn.
Halveer de avocado in de lengte.
Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
Bewaar de lege helften.
Snijdt de avocado in kleine blokjes en doe die in een kom.
Meng er de stukjes grapefruit, de helft van de bieslook en de garnalen door.
Voeg het citroensap toe en breng op smaak.
Meng de mayonaise, ketchup en sherry in een kom.
Breng de cocktailsaus op smaak met cayennepeper.
Leg in het midden van 4 borden de avocadoschillen.
Vul ze met de salade.
Schep op elke salade een flinke lepel cocktailsaus.
Bestrooi de cocktails met de rest van de bieslook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 385
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Hollandse Nieuwe met zoetzure radijs, avocado en een oosterse vinaigrette.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Plantage87,
VisRecepten.nl

Ingrediënten

1 avocado
50 g azijn, Ponzu-
100 g azijn, wijn-, witte
- bloem
2 Hollandse Nieuwe
1 tn knoflook
½ tn knoflook, geperst
2 tk koriander
1 limoen, rasp en sap
van
1 tl olie, sesam-
200 g olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
1 bs radijs
1 rettich
50 g saus, soja-
50 g siroop, gember-
2 sjalotten
- sla, gemengde
100 g suiker
- tabasco
100 g water
2 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Snij de staartjes van de haring en leg de losse filets apart.

Verwarm de witte wijnazijn, het water en de suiker tot een zoetzuur en koel die terug.

Snij de radijsjes in plakjes en leg deze in het zoetzuur.

Snij de rettich in zeer kleine blokjes.

Pureer de avocado samen met de knoflook, de koriander en de yoghurt tot een gladde massa en breng op smaak met tabasco, peper en zout. Lepel over in een spuitzak.

Snij ringetjes van de sjalot, haal die door wat bloem en frituur ze goudbruin op 170°C.

Roer de gembersiroop, de Ponzu-azijn, de sojasaus, de zonnebloemolie en de sesamololie goed door elkaar.

Pers hier de ½ knoflook in uit.

Voeg de rasp en het sap van de limoen toe.

Roer de vinaigrette goed door elkaar en zet hem apart.

Schik een beetje van de rettich-salade, in een streep, op het bord en leg hier de haringfilet op.

Garneer die met dotjes avocadocrème, de zoetzure radijs plakjes en de sla.

Schep er royaal de vinaigrette omheen.

Leg als laatste de krokante sjalot-ringetjes op het gerecht.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 906

Energie kcal: 216

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 16 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Lekkerbekjes met avocadocrème en frites.



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

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
700 g frites
4 lekkerbekjes
1 limoen
2 el mayonaise
- olie, frituur-
- peper, versgemalen
1 dl room, slag-
- zout

Bereiding.

Boen de limoen schoon.
Snij 4 mooie dunne plakjes uit de limoen.
Rasp van de rest van de limoen de groene schil dun af.
Pers de limoen uit.
Halveer de avocado.
Wip de pit uit de avocado.
Trek de schil van de avocado.
Snij het vruchtvlees van de avocado in stukken.
Pureer de avocado met 2 el limoensap.
Roer de limoenrasp door de avocadopuree.
Roer de mayonaise door de avocadopuree.
Klop de slagroom stijf.
Spatel de slagroom door het avocadomengsel.
Breng de avocadocrème op smaak met peper en zout.
Verhit de olie.
Frituur de frites goudbruin.
Verwarm de lekkerbekjes ca. 10 min. in een voorverwarmde oven (200°C).
Serveer de frites met de vis en de avocadocrème.
Garneer de vis met de plakjes limoen.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3570
Energie kcal: 850
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 55 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Meng de skyr met 50 g muesli en verdeel het over 4 glazen.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken.
Verdeel de dadels en avocado over de glazen.
Strooi er de frambozen en tot slot de rest van de muesli over.

Tip:

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

Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-,
ontbijtrecept
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 avocado's
½ brood, bâtard-, in
sneetjes
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
10 g dille
4 eieren
100 g erwten, tuin,
ontdooid
- peper
100 g pesto, verse
100 g zalm, gerookte
- zout

Bereiding.

Kook de eieren 7 min.
Laat ze vervolgens schrikken onder koud
stromend water.
Pel de eieren en snijd ze doormidden.
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster
deze in een broodrooster.
Halveer de avocado's en verwijder de pit
voorzichtig met een scherp mes of een lepel.
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne
plakjes en besprenkel deze met de helft van het
citroensap.
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van
de andere avocado samen met de verse pesto,
tuinerwten, citroenrasp, het resterende
citroensap en de verse dille tot een
avocadospread.
Besmeer de sneetjes toast met de
avocadospread en verdeel de gerookte zalm en
een half eitje erover.
Breng op smaak met zout en peper.
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van
de plakjes avocado.

Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

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

Ontbijtshake met frambozen en avocado.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 ml Alpro this is not
m*lk, halfvol of vol
1 avocado, eetrijp
150 g frambozen

1 stuk blender

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 256
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: 5 g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 7 g
Groente: 75 g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de Alpro in de blender.
Halveer de avocado in de lengte en verwijder de pit en de schil.
Doe het vruchtvlees samen met de frambozen in de blender.
Mix de inhoud in ca. 1 min. tot een gladde shake.
Schenk de shake in 2 hoge glazen.
Serveer de glazen evt. met een rietje.

Tip:

- Lekker met wat verse frambozen on top.
- Liever een iets zoetere shake? Gebruik dan 2 rijpe bananen i.p.v. 1 avocado.

Pitabroodje met gerookte kip en guacamole.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

1 avocado
1 kipfilet, gerookte , in
plakken
½ tn knoflook,
uitgeperst
½ limoen, sap van
- peper, versgemalen
2 pitabroodjes
(volkoren)
25 g sla, ijsberg- of
veld-
1 tomaat, grote, in
plakken
- zout

Bereiding.

Prak de avocado in een kom.
Voeg de knoflook en het limoensap toe en
breng de guacamole op smaak met zout en
peper.
Verwarm de (volkoren) pitabroodjes in de oven
of in een broodrooster.
Snijd de broodjes (niet geheel) open.
Beleg de broodjes met de sla, tomaat en
kipfilet.
Scheep de guacamole erop.

43

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 790
Eiwit: 50 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 39 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 2,7 g

Pittige zalm- en gambaburger met avocado-mangosalsa.



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

Ingrediënten

2 avocado's
4 broodjes, tijger-
1 ei
300 g garnalen, wok-
1 komkommer
15 g koriander
1 limoen
1 mango
- olie, olijf-
40 g paneermeel
1 peper, rode
300 g zalmfilet, verse
- zout

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

Bereiding.

Halveer de rode peper in lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn.

Snijd de wok-garnalen en verse zalmfilet ook helemaal fijn.

Meng in een grote kom de wok-garnalen, zalm, de helft van de Spaanse rode peper, het ei en paneermeel.

Voeg ook een snuf zout toe en maak 4 burgers van het mengsel.

Bak de burgers in een scheut olijfolie in ca. 10 min. gaar, draai de burgers af en toe om.

Snijd intussen de koriander fijn.

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit af en snijd in kleine blokjes.

Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees eruit en snijd ook in kleine blokjes.

Halveer de limoen en pers uit.

Meng de mango met de avocado en de rest van de rode peper, koriander en het limoensap.

Halveer de tijgerbroodjes.

Snijd de komkommer in dunne linten met een dunschiller of kaasschaaf.

Beleg de broodjes met de komkommerlinten, de zalm-gambaburger en de avocado-mangosalsa.

Poké bowl met zalm en avocado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Deen

Ingrediënten

½ avocado, in plakken
1 el azijn, witte wijn-
1 el mayonaise
1 el olie, zonnebloem-
65 g rijst, witte
2 el sojasaus
1 ui, lente-/bos-, in ringetjes
100 g wortels, geraspt
1 zalmfilet

Bereiding.

Kook de rijst.
Bestrijk de zalm rondom met olie.
Verhit intussen een grillpan en gril hierin de zalm in circa 4 min. rondom goudbruin (de zalm mag nog een beetje roze van binnen zijn).
Meng de sojasaus, mayonaise en azijn tot een dressing.
Spoel de rijst, zodra hij gaar is, even af onder koud water.
Laat goed uitlekken en schep de rijst in een kom.
Snijd de zalm in plakken.
Verdeel de zalm, wortel, avocado en bosui over de rijst.
Besprenkel naar smaak met de dressing.

45

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 880
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 62 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 3,4 g

Salade met geitenkaas en avocado.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Salade met kip en avocadodressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aan Jeanne 's keukentafel, Njam!, Virginie Schoelinck

Ingrediënten

Voor de avocadodressing:

1 avocado, rijpe
1 tn knoflook
1 el korianderblaadjes, verse
½ limoen, sap van
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse
4 el yoghurt, Griekse
- zout

Voor de salade:

75 g croutons
2 eieren
- kaas, Parmezaanse
2 kipfilets

Bereiding.

Bereiding avocadodressing:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix het tot een gladde dressing.
Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Bereiding salade:

Verhit een scheutje olijfolie in een pan. Bak er de kipfilets in aan tot ze gaar en goudbruin gebakken zijn.
Snijd de kipfilets vervolgens in reepjes. Kook ondertussen de eitjes tot ze hardgekookt zijn.
Snijd de rode ui in halve ringetjes.
Halveer de kerstomaatjes.
Verdeel de rucola over verschillende bordjes. Dresseer er de reepjes kip, de croutons, de hardgekookte eitjes, de rode ui en de kerstomaatjes bovenop.

Serveren:

Rasp er tot slot wat Parmezaanse kaas over. Serveer de salade samen met de avocadodressing.

Ingrediënten (vervolg):

- olie, olijf-
200 g rucola
200 g tomaatjes, kers-
1 ui, rode

**Bereidingstijd: 20-30
min.**

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van avocado, cherrytomaatjes en kapper-appeltjes.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Snijdt de cherrytomaatjes in kwartjes.
Snijdt het vruchtvlees van de avocado's in kleine
blokjes.

Vermeng alle ingrediënten voorzichtig in een
saladeschaal.

Serveer meteen.

Bereidingstijd: - min.
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

Smoothie met avocado, komkommer en perensap.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2020-03

Ingrediënten

125 g avocadostukjes,
zachte (diepvries)
½ komkommer
200 ml sap, peren-
50 ml sap, sinaasappel-

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: 160 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de ongeschilde komkommer in plakken.
Doe de zachte avocadostukjes met de komkommer, perensap en sinaasappelsap in de smoothiemaker.

Pureer in 30 sec. tot een glad drankje.
Schud de mengbeker halverwege het pureren.

Stokvis met avocado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Andrea van Lieshout, Carta

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
2 el olie, olijf-
3 tk tijm
4 tomaten, vlees-, grote
2 uien
1 kg vis, stok-

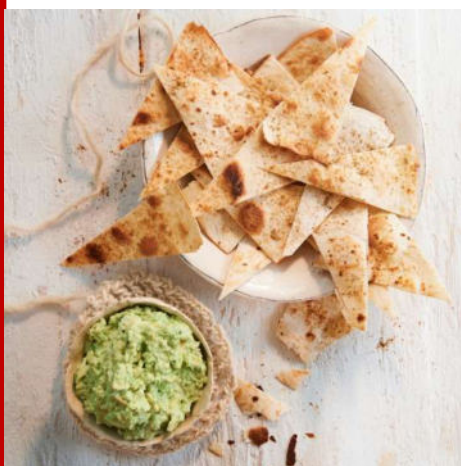
Bereiding.

Week de stokvis gedurende een nacht in koud water.
Spoel de vis grondig af.
Verwijder het vel en de graten en verdeel de vis in stukjes.
Ris de tijmblaadjes van de takjes en hak ze fijn.
Pel en snijd de ui in grove stukken.
Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de tijm.
Voeg de tomaten en de vis toe en warm het goed door.
Schil de avocado, verwijder de pit en snijd de avocado in repen.
Serveer de vis met de saus op een schaal en garneer met avocado.

51

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 nacht (marineren)
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

Tortillachips met guacamole.



**Menugang: Hapje,
tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
1 snf (chili)peper
1 snf komijn, gemalen
1 el limoensap
1 el olie, zonnebloem-
3 el room, zure
3 tortilla's, naturel
1 snf zout

Bereiding.

Prak het vruchtvlees van de rijpe avocado's met een vork fijn en meng er de zure room, limoensap, (chili)peper naar smaak en eventueel zout door.

Snijd de tortilla's in puntjes en bak ze in een koekenpan met zonnebloemolie aan beide kanten goudbruin en krokant.

Bestrooi de tortillachips met gemalen komijn en eventueel zout en serveer met de guacamole.

52

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 334

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 19 g

w/v suikers: - g

Natrium: 163 mg

Vet: 26 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tosti met avocado, mangochutney en oude kaas.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Deen, Lekker
BekkenMetEenKnipoog

Ingrediënten

½ avocado, zonder pit,
in schijfjes
2 el boter
4 sn brood, bruin-
4 sn brood, wit-
4 pl kaas, oude
2 el mangochutney
1 tomaat, in dunne
plakjes

Bereiding.

Beleg 4 boterhammen met een plak kaas.
Leg op de kaas een paar schijfjes avocado.
Scheep hier de mangochutney en een paar
plakjes tomaat op.
Dek af met nog een plak oude kaas en 4 andere
boterhammen.
Bestrijk de buitenkanten van het brood licht
met wat boter.
Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide
kanten bruin.

Tip:

Vervang de mangochutney eens door
abrikozenjam.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: - g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 avocado
300 g kipfilet, gerookte
4 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el sap, limoen-
85 g sla, veld-
3 tomaten, tros-
4 wraps, tortilla-

Bereiding.

Roer de limoensap door de mayonaise en breng die verder op smaak met versgemalen peper. Snijd de gerookte kipfilet in reepjes en de avocado in plakjes. Snijd de tomaten in blokjes. Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking en bestrijk de warme wraps met de limoenmayonaise. Verdeel er de veldsla, de tomaat, de kip en de avocado over en rol ze op. Snijd de tortilla's doormidden en serveer.

54

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 430
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: 121 g
Zout: 1,8 g

Wraps met geroosterde kip, guacamole en tomatensalsa (airfryer).



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

Ingrediënten

Voor de wraps:

4 kipfilets
- kruiden, cajun-
1 el olie, arachide-
- peper, versgemalen
- sap, citroen-
4 wraps, grote
- yoghurt, Griekse (0%)
- zout

Voor de guacamole:

4 avocado's
1 mp komijn
1 bs munt, verse
- peper, versgemalen
1 el sap, citroen-
- zout

Voor de tomatensalsa:

1 tn knoflook
1 el koriander, verse
1-2 pepers, Jalapeño-
6 tomaten
1 ui, fijngesnipperd

Bereiding.

Roer een marinade van 1 el olie, wat citroensap, de cajunkruiden en 1 snf peper en 1 snf zout.

Snijdt het vlees in reepjes en marineer het 30 min. in de marinade.

Snijdt de tomaten in kleine blokjes, snipper de ui, pers de knoflook en maak er een salsa van (goed doorscheppen).

Maak dit af met Jalapeñopepers en de vers gesneden koriander.

Maak de avocado's schoon en pureer deze met 1 mp komijn, 1 el citroensap en de muntblaadjes tot een guacamole breng deze op smaak met versgemalen peper en zout.

Bak de kipreepjes in een voorverwarmde Airfryer (8 min.-200°C).

Smeer de wraps in met wat yoghurt en wat guacamole en vul de wraps met de gebakken kipreepjes.

Rol ze mooi op en zet ze vast met 1-2 cocktailprikkers.

Tip:

Geen Airfryer? Bak de kipreepjes even in de koekenpan.

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

Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.



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

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ blk bouillon, groente-
250 g bulgur
1 bs koriander, blaadjes, grof gehakt
- olie, olijf-
- peper, chili-, uit de molen
2,7 dl water
600 g zalm
- zout, zee-

Voor de dressing:

1 tl honing
1 limoen, geraspte schil (+ beetje sap)
200 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de limoenyoghurt en breng de yoghurt op smaak met limoensap. Kook de bulgur in een kleine 10 min. in de bouillon gaar, dek de pan af en houd de bulgur warm.

Snijd de avocado in kleine blokjes.

Meng de avocado met de bulgur en de grof gehakte koriander.

Bring op smaak met zeezout en chilipeper.

Snijd de zalm in blokjes en bak ze kort in olijfolie in een koekenpan.

Bring op smaak met zout en peper.

Maak de salade op met de blokjes zalm en serveer met limoenyoghurt.

Garneer tot slot met een beetje chilipeper uit de molen of Sumak als je dat hebt.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v1.9

| Afkorting | Betekenis |
|-----------|-------------------------|
| # | Aantal |
| ael | Afgestreken eetlepel |
| akl | Afgestreken koffielepel |
| atl | Afgestreken theelepel |
| bal | Balletje |
| bgl | Bierglas |
| bk | Bekertje |
| bkj | Bakje |
| bl | Blik |
| bld | Blaadje |
| blj | Blikje |
| blk | Blok |
| blkj | Blokje |
| bol | Bolletje |
| brd | Bord |
| brgl | 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) |
| fl | 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 |
| jgl | 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 |
| kpl | Klein plukje |



v1.9

| Afkorting | Betekenis |
|------------|--------------------|
| kpt | Klein potje |
| krp | Krop |
| kst | Klein stukje |
| kstrk | Kleine struik |
| lgls | Likeurglas |
| m | Moot |
| par | Partje |
| pk | Pak |
| pkt | Pakket |
| pl | Plak |
| ppj | Pijpje |
| prt | Portie |
| pt | Pot |
| ptj | Potje |
| rl | Rol |
| rp | Reep |
| sch | Scheutje |
| schf | Schijfje |
| schl | Schaaltje (150 g) |
| scht | Scheut |
| sl | Soeplepel |
| slg | Slagen |
| 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 | Theelepel |
| tn | Teentje |
| trs | Tros |
| trsj | Trosje |
| tub | Tube |
| vel | Volle eetlepel |
| vl | Vel |
| vrk | Vierkantje |
| vlt | Vingerlengte |
| voorb.tijd | Voorbereidingstijd |
| wgls | Wijnglas |
| zk | Zak(je) |

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind ^{Stg.} Elephant Experience

U ook???

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

Compressed by

