



Ruud 's Kookboek

Eirecepten II

Inhoudsopgave.

Aardappeltortilla.....	4
Aardappeltortilla met worst.....	5
Advocaat I.	6
Advocaat II.....	7
Advokàat uit de Kempen.....	8
Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.	9
Asperges met noordzeekrab en kwartelei.....	10
Baskisch groentengerecht met ei.....	12
Biersoep met eieren.....	13
Boerenomelet.	14
Bruine bol met avocado, zalm en een eitje.	15
Ciabatta met ei en pesto.....	16
Ciabattabrood met ei en ham.....	17
Egg in the hole (airfryer).....	18
Eitje van witte chocolademousse en mango.	19
Ei-aardappelschotel.....	21
Ei-ham-kaas-stokbrood.	22
Ei-sandwich.	23
Eieren met mosterdsaus.	24
Ekoori - Indiase roereieren.....	25
Florentijnse eieren.....	26
Foe yong hai VI.....	27
Fyllad äggshalvor - Zweedse gevulde eieren.	28
Gebakken ei met kipfilet en tomaat.	29
Gebakken eieren met ham en kaas.....	30
Gevuld eitje met avocadomousse van eigeel, en avocado-yoghurtmayonaise.	31
Gevulde groente-omelet.	32
Groentenrisotto met roerei.....	33
Groninger eierballen.....	34
Hartige crêpes met ham en ei.....	35
Healthy power omelet.....	36
Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.	37
Jhinga sambal - garnalen-eierensambal.	38
Kippendijlsalade met ei.	39
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.	40
Meringue met sinaasappel.....	41
Oeufs 'en cocottes'.	42
Omelet met bleekselderij en hüttenkäse.	43
Omelet met diverse paddestoelen.....	44
Omelet met garnalen.....	45
Omeletrolletjes met krab, sushistijl.....	46
Ontbijtcroissantje met ei.....	48
Oosterse omelet.	49
Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.....	50
Pannenkoeken met ei, zalm en prei.....	52
Pasta-omelet.	53
Quiche met wortel en spiegelei.....	54
Roerei met grote garnalen.....	55
Sambal goreng telur II.	56
Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaatappelpitjes.....	57
Spaanse groenteomelet.	58
Tacu tacu - gebakken rijst met bonen, ei en gebakken banaan.....	59
Tjap tjoy met ei.....	61
Toastjes met eiboter en komkommernarmering.	62
Tortilla Española.....	63
Zalmrösti met gepocheerd ei.....	64
Zwitserse eieren.....	66
Zwitserse rösti-omelet.....	67

Aardappeltortilla.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Mediterrane
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Tina de Vries

Ingrediënten

3 aardappelen (300 g)
3 eieren
- peper
- olie, olijf-
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakken.
Dep ze droog in een theedoek.
Halveer de ui en snijd in dunne halve plakken.
Klop de eieren los met peper en zout.
Verhit in een koekenpan met een dikke bodem een beetje olijfolie.
Bak de aardappelplakjes op hoog vuur tot ze goudbruin zijn.
Doe de ui-ringen erbij en bak nog enkele min. mee.
Draai het vuur laag en dek de pan af met een deksel tot de aardappels gaar zijn (af en toe roeren om aanbakken te voorkomen).
Roer de aardappels goed door de geklopte eieren.
Maak de koekenpan schoon.
Doe wederom een beetje olijfolie in de pan en maak de olie heel heet.
Doe het ei-aardappelmengsel erbij tot de bovenkant (bijna) gestold is.
Draai de tortilla om, met behulp van een deksel, en bak de andere kant bruin.

Tip:

Serveer warm of koud met (knoflook)-mayonaise.

Aardappeltortilla met worst.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 2009-12

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend
250 g (braad)worst, vegetarische, in dunne plakjes
8 eieren
2 tn knoflook, in dunne plakjes
8 el olie, olijf-
2 uien, grote, in ringen

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes van ca. 3 mm.
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.
Bak hierin de plakjes braadworst 5 min.
Schep de worst met een schuimspaan uit de pan.
Bak de ui, de knoflook en de aardappelplakken op laag vuur in ongeveer 10 min. gaar.
Klop de eieren los en voeg peper en zout naar smaak toe.
Voeg de worst toe.
Schenk het ei-worstmengsel in de koekenpan erbij.
Verdeel het gelijkmatig over de aardappelen en de uien.
Laat de tortilla op een laag vuur ongeveer 6 min. garen, totdat de onderkant goudbruin is.
Schud, zodra het ei een beetje gestold is, de pan regelmatig heen en weer.
Leg een groot bord omgekeerd op de tortilla, keer de pan om zodat de tortilla op het bord blijft liggen en laat hem vervolgens omgekeerd terug in de pan glijden.
Laat nog 4 min. verder garen.
Serveer de tortilla warm of koud.

Tips:

Lekker met stokbrood en aioli.
De tortilla maximaal 1 dag van tevoren maken.
Bewaar hem afgedekt in de koelkast en laat hem vóór het serveren op kamertemperatuur komen.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Advocaat I.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Dick, Onvergetelijke recepten

Ingrediënten

1 l brandewijn, inmaak-
12 eieren
400 g suiker
1 vanillestokje

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.

Doe alle eieren in een pan.
Probeer de draadjes, waar de dooier mee vasthangt, eruit te halen.
Klop de eieren goed los.
Voeg het binnenste, het merg van het vanillestokje toe.
Doe daarna de suiker er bij.
Klop het geheel weer heel goed los, totdat de suiker is opgelost.
Doe dit mengsel in een pan en verwarm deze au bain-marie op (blijf wel roeren).
Voeg daarna heel voorzichtig de brandewijn toe.
Blijf net zolang roeren tot het mengsel dik wordt.
Haal de pan uit het water en laat het afkoelen.
Beetje slagroom eroverheen en klaar.

Tips:

- Schep in elk glas advocaat eens 1 el met suiker stijf geslagen room.
- Strooi eens 1 tl oploskoffie over de advocaat.
- Serveer de advocaat eens als mixdrank in een longdrinkglas aangevuld met 7-Up.

Advocaat II.



Menugang: Drank,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: dr. Atkin

Ingrediënten

250 ml brandewijn,
(inmaak-)
8 eieren
6 ml vanille-essence
15 ml zoetstof,
vloeibare

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

Vorbereiding.

Laat alle ingrediënten op kamertemperatuur komen.

Zet een pan klaar om "au-bain-marie" te kunnen werken.

Klop de eieren met de zoetstof en de essence door elkaar in een kom (goed kloppen, moet een goed gelijkmatige vloeistof worden).

Zet de kom dan "au bain-marie" en blijf kloppen.

Doe de brandewijn er in scheuten bij en blijf kloppen.

Blijf net zo lang kloppen tot de vloeistof begint te binden.

Haal dan de kom uit het bad.

Blijf nog even kloppen en laat het dan afkoelen (als het te lang warm blijft, wordt de advocaat te dik).

Bewaren de advocaat in de koelkast!

Advokaat uit de Kempen.



Menugang: Drank
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Belgische streek-
recepten

Ingrediënten

1 l alcohol, zuivere
12 eidooiers
1 snf nootmuskaat
250 g suiker, poeder-
1 el water

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

Vorbereiding.

Doe de eidooiers samen met de suiker en het snuifje nootmuskaat in een kom. Zet de kom in een pan met warm water (au bain marie) en klop de eidooiers luchtig op. Blijf kloppen tot het mengsel helemaal is afgekoeld en voeg er dan de alcohol bij. Giet de drank in flessen en sluit ze goed af. Laat de advokaat 4 dagen rusten alvorens hem te nuttigen.

Ananas-meringue met kardemon-yoghurtijs.



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

Ingrediënten

½ ananas, verse, geschild
1 mp bakpoeder
2 eiwitten, verse
1½ tl kardemompoeder
½ limoen, sap van
50 g suiker, poeder-
500 ml yoghurtijs

Voorbereiding.

Snijdt de ananas in 5 schijven.
Snijdt 1 van de schijven in kleine stukjes en maal in de blender met het limoensap en de kardemompoeder helemaal fijn.
Breng dit mengsel aan de kook en laat op een lage stand 5 min. inkoken.
Laat dit afkoelen en laat het yoghurtijs in de koelkast iets zachter worden.
Roer het afgekoelde ananasmengsel door het ijs en zet minimaal 2 uur terug in de diepvries.

Bereiding.

Klop de eiwitten in een brandschone kom met het bakpoeder en de suiker tot stijve, glanzende pieken.
Verwarm de ovengrill voor.
Leg de overige ananas- schijven op een bakplaat en lepel of spuit er een toef eiwitschuim op.
Schuif onder de grill en laat het eiwit in een paar min. iets verkleuren (let op, het kan snel verbranden!!).
Leg de ananas-meringue op bordjes en serveer met een bolletje van het ijs.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 2 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,9 g

Asperges met noordzeekrab en kwartelei.



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

Ingrediënten

Voor de krabsalade:

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

Voor jus van krab:

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

Bereiding.

Krab:

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

Jus van krab:

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

Asperges:

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

Kwartelei:

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

Serveren:

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

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

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

Voor de eitjes:

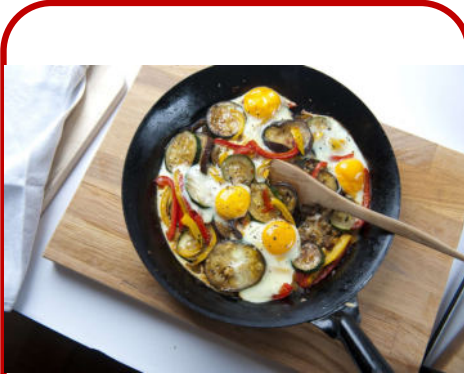
- krokante toastjes (van zuurdesembrood)
- 5 kwarteleieren

Voor de afwerking:

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

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

Baskisch groentengerecht met ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Baskische
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel~~ / Slank
Bron: Veggipedia,
Voedingscentrum

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
4 eieren
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
1 paprika, gele
- peper, versgemalen
1 pepertje, Spaans
1 tl tijm, gedroogde
1 ui

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 284
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 10 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0,52 g

Bereiding.

Maak de aubergine schoon en snijd hem in plakken. Maak de rest van de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de paprika's in repen, het pepertje fijn en de courgette in plakken. Verwarm de olie in een koekenpan en fruit hierin de ui glazig. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de andere groente toe met peper en tijm en stoof de groente op klein vuur langzaam gaar. Breek de eieren op de groente en laat ze stollen.

Tip:

Lekker met aardappelen.

Biersoep met eieren.

Ruud 's Kookboek



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

Ingrediënten

1 l bier, de Leeuw
Pilsener
1 citroen, schil van
3 eieren
- kaneel, pijp-
½ el meel, aardappel-
½ el suiker

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

Bereiding.

Klop in een diepe kom de eidooiers met de suiker en het aardappelmeel flink door elkaar. Laat het bier met de citroenschil en de kaneel trekken.

Giet, goed kloppend, het hete bier bij de losgeklopte eidooiers en blijf daarna nog even in dit mengsel kloppen.

Klop de eiwitten heel stijf en serveer de soep met het eiwit erbovenop.



Boerenomelet.



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

Ingrediënten

100 g boter, kruiden-
½ brood, boerenvolkoren-,
met sesam
175 g carbonareepjes
6 eieren, middel groot
250 g groenten, soep-, grof
2 el melk
- peper
400 g ui, prei en spekjes,
gekruide dobbelsteentjes
- zout

Bereiding.

Verhit in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag 25 g kruidenboter.
Bak de carbonareepjes in ca. 2 min. uit.
Voeg de dobbelsteentjes toe en bak ze al omscheppend ca. 5 min.
Voeg de soepgroenten toe en bak ze ca. 3 min. mee.
Klop in een kom de eieren los met melk, zout en peper.
Schenk het eimengsel bij het aardappelgroentemengsel.
Laat het ei op matig vuur in ca. 15 min. stollen.
Rooster intussen het brood.
Serveer de omelet met geroosterd brood en rest van kruidenboter.

Wiintip:

Milde, zachte roséwijnen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 785
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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

Ciabatta met ei en pesto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Snel / ~~Snelk~~
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

½ ciabatta (Italiaans
stokbrood)
3 eieren
1½ el olie, olijf-
1 el pesto, groene
4 tomaten, gedroogde,
in olie

Bereidingstijd: 15-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 100
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding:

Kook de eieren in ca. 10 min. hard.
Spoel ze onder koud stromend water af.
Laat ze afkoelen.
Snijd intussen van de ciabatta 8 sneetjes
(schuin) af.
Rooster de sneetjes in de broodrooster bruin.
Roer in een kommetje de pesto en olie door
elkaar.
Snijd de gedroogde tomaat in reepjes.

Bereiding:

Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
Verdeel de plakjes over de ciabatta.
Roer de saus nogmaals door en schep de saus
over de plakjes ei.
Verdeel de reepjes tomaat erover.

Ciabattabrood met ei en ham.



Menugang: High tea
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / ~~Slank~~
Bron: Hand Haas

Ingrediënten

- azijn
- 1 brood, ciabatta-
- ei(eren)
- ham (of dun spek)
- olie, olijf-
- peper
- saus, sla-, romige
- sla met spinazie (of zachte andijvieblaadjes)
- 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:

Draai het ciabatta brood in plasticfolie en laat het daar min. 24 uur inzitten.
Snijd van het zacht geworden brood lange, zeer dunne plakken die evt. ook weer in folie bewaard kunnen worden.
Pocheer het ei (of de eieren) door in kokend water met een scheut azijn, een zeer vers ei of eieren te breken.
Leg, zodra het eiwit gestold is (en de dooier nog zacht is) het ei of de eieren in ijswater om de garing te stoppen.
Rol het afgedroogde, koude ei met wat peper en zout in de ham en vouw deze combinatie in twee plakken brood.
Laat een pan met wat olie heet worden en bak het brood met het ei erin langzaam en voorzichtig aan twee kanten.
Leg ei en brood op de sla en drappeer er wat van de romige slasaus omheen.

Egg in the hole (airfryer).



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 sn brood
1 ei
- kaas, geraspte
- peper, versgemalen

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

Bereiding.

Sommige hapjes uit de Airfryer zijn zo makkelijk te maken in zo weinig tijd. Neem nou bijvoorbeeld 'Egg in the Hole'. Dit is een gebakken ei in een boterham waar een rondje uit is gestoken. Dit wordt gebakken met een laagje kaas in de Airfryer.

Zet het bakje in de Airfryer en maak dit heet (5 min.-200°C).

Strooi wat geraspte kaas op de bodem van het bakje en bak dit (5 min.-200°C).

Steek met een glas een gat uit een boterham en leg deze op de kaas.

Tik een ei in het gat en bestrooi naar wens met geraspte kaas.

Bak dit af (6 min.-200°C).

Eitje van witte chocolademousse en mango.



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

Ingrediënten:

Voor de witte chocolademousse:

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

Bereiding.

Maak de witte chocolademousse:

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

Maak de mangocoulis:

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

Vul de eitjes:

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

Ingrediënten (vervolg):

Voor de mangocoulis:

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

Extra:

4 eitjes (voor 8 halve
eierschalen)

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

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

Servere deze eitjes in een eierdopje.

Tip:

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

Ei-aardappelschotel.

Ruud 's Kookboek



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

Ingrediënten:

500 g aardappelen
2 tl bieslook,
fijngehakte
1 el boter
6 eieren
2 pl ham, gekookte
2 el kaas, geraspte
1 tl mosterd
- peper
2 tl peterselie,
fijngehakte
1 bk room, zure
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen in weinig water met een beetje zout bijna gaar.
Laat de aardappelen afkoelen.
Snijd de aardappelen in niet te dunne plakken.
Kook de eieren in 10 min. hard.
Spoel de eieren onder de koude kraan af.
Pel de eieren.
Hak de eieren fijn.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de plakken aardappel in de koekenpan aan beide kanten goudbruin.
Vet een vuurvaste schaal in.
Leg de plakken aardappel in de vuurvaste schaal.
Snijd de ham in reepjes.
Meng de fijngehakte eieren, bieslook, peterselie, mosterd en ham door de zure room.
Breng het eimengsel op smaak door er een beetje peper en zout door te roeren.
Verdeel het mengsel gelijkmatig over de aardappelen.
Strooi de geraspte kaas over het mengsel.
Zet de schaal zonder deksel ± 20 min. in de oven tot de bovenkant mooi bruin is.

Tip:

Serveer er een komkommersalade bij.

21

Ei-ham-kaas-stokbrood.



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

Ingrediënten:

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

Bereiding.

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

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

Ei-sandwich.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

Eieren met mosterdsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

4 eieren
4 tk peterselie
2 el mosterd, Zaanse
- peper, versgemalen
1 zk saus, room- (25 g, Maggi)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 270
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de eieren in 10 min. hard.
Knip de peterselie fijn in een kopje/schaaltje.
Bereid in een pan de roomsaus volgens gebruiksaanwijzing.
Roer de mosterd door de roomsaus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Spoel de eieren onder koud stromend water af, pel en halveer ze.
Leg de eieren met bolle kant naar boven in een schaal.
Schenk de mosterdsaus over de eieren.
Strooi de peterselie erover.

Tip:

Serveer ze met krielaardappeltjes en kropsla.
Serveer ze met geroosterd brood en roomboter.

Ekoori - Indiase roereieren.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Indiaase
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

½ tl chilipoeder
6 eieren
1 tl garam masala
10 cm gemberwortel
50 g ghee
1 tn knoflook
- koriander, verse
1 tl kurkuma
4 pepers, chili-, groene
1 ui, middelgrote
1 tl zout

- toast, warme

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 ui schoon en snipper fijn.
Maak de knoflook schoon en snipper.
Schil de gemberwortel en snijd in reepjes.
Ontpit de chilipepers en snijd in stukjes van 5 mm.
Hak de koriander.
Klop de eieren in een kom luchtig en zet apart.
Laat de ghee smelten in een pan met dikke bodem.
Voeg ui en knoflook toe en fruit 4-5 min. zachtjes.
Voeg de reepjes gember toe en bak al roerende nog 2 min. tot ze zacht zijn.
Voeg kurkuma, garam masala, chilipoeder en zout toe en bak al roerend nog 1 min.
Klop de eieren nogmaals om en voeg ze toe.
Bak op een laag vuur en schraap het mengsel van de wanden tot het zacht en iets vochtig is.
Neem de roereieren direct van het vuur, omdat ze nog nagaren in de hete pan (ze mogen niet helemaal stollen).
Bestrooi met de gehakte chilipeper en schep die voorzichtig erdoor.
Verdeel het roerei over warm geroosterd brood en bestrooi met koriandergroen.
Serveer direct.

Tip:

Probeer Ekoori ook eens te serveren op vers gebakken kruidenflensjes/dosa's.
Of maak er een complete schotel van door ± 200 gr gepelde garnalen aan de ui en knoflook toe te voegen.
Ook lekker met gekookte mosselen of strand-schelpen, evenals met stukjes krabvlees.

Florentijnse eieren.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: BBC

Ingrediënten

25 g boter
2 eieren
- peper, vers gemalen
100 ml room (double cream)
75 g snijbietblad of spinazie
- zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Smelt de boter in een bakpan.
Laat de spinazie of snijbiet hierin kort slinken.
Doe de groente in een klein ovenvast bord of schaalpje en voeg zout en peper toe.
Breek de eieren boven het bord en schenk er de room over.
Bak de Florentijnse eieren 10 min. in de oven tot ze goudkleurig en bubbelend zijn.
Serveer de eieren in het schaalpje.

Foe yong hai VI.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

1 bkg champignons
- doperwten
8 eieren
½ tl gemberpoeder
- kerrie
- ketjap manis
4 kipfilets
1 tn knoflook
1 paprika
1 gls sap, sinaasappel-
- sperziebonen
50 g taugé
- tomaten
1 blj tomatenpuree
2 uien

Voor de saus:

3 tl aardappelmeel
½ el azijn
2 dl bouillon
- peper
- suiker
4 el tomatenketchup
- zout

Bereiding.

Roer het sinaasappelsap, de tomatenpuree en de ketjap door elkaar en breng het aan de kook. Houd het warm.

Voeg evt. nog wat sambal toe.

Fruit de gesnipperde uien, de in plakken gesneden champignons met de kerrie en het gemberpoeder enkele minuten.

Voeg het vlees en de knoflook toe.

Doe er een scheut ketjap bij als het vlees gaar is en laat nog even sudderen.

Voeg de andere groenten, behalve de taugé, toe.

Bak, als alles bijna gaar is, de taugé mee.

Klop de eieren los met wat melk of water, voeg ze toe aan het vlees en de groenten en laat ze stollen.

Schep het zo nu en dan voorzichtig om.

Bereiding saus:

Breng de bouillon aan de kook.

Maak van de ketchup en de azijn met het aardappelmeel een glad papje, bind daarmee de bouillon en laat deze even doorkoken.

Voeg naar smaak peper, zout of suiker toe.

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

Fyllad äggshalvor - Zweedse gevulde eieren.



Menugang: Hapje
Keuken: Zweedse
Stuks: 10
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

- 10 eieren
- Knorr Primerba Tuinkruiden
- 3 el mayonaise
- mierikswortel
- peper
- 1,5 dl room, slag-
- 3 el room, zure
- zout

Garnering:

- ansjovisfiletjes
- kaviaar (zalm)
- kruidentakjes
- paling
- surimi
- zalm, gerookte

Bereiding.

Kook de eieren hard.
Rasp de mierikswortel.
Halveer de eieren in de lengte.
Verwijder de dooiers.
Prak de dooiers fijn.
Spoel de eiwitten uit.
Laat de eiwitten omgekeerd op een doek drogen.
Klop de crème fraîche lobbig.
Breng de crème fraîche op smaak met mierikswortel, peper en zout.
Roer de helft van de dooiers door het mengsel tot een gladde spuitbare massa ontstaat.
Meng de mayonaise met de zure room en de overige dooiers tot een gladde massa ontstaat.
Breng het mengsel op smaak met tuinkruiden.
Vul de ei-helften met de vullingen.
Garneer de ei-helften naar keuze met ansjovisfiletjes, zalm, paling, kaviaar, surimi en kruidentakjes.

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

Gebakken ei met kipfilet en tomaat.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Tip:

Vervang de (vlees)tomaten eens door zongedroogde tomaten.

Gebakken eieren met ham en kaas.

Ruud's Kookboek



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Smaak
Bron: Zomerse recepten

Ingrediënten

2 eieren
2 pl ham (vegetarische)
2 pl kaas, komijne-, 30+
1½ el olie
- paprikapoeder

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

Bereiding.

Verhit de olie in een pan.
Bak hierin eerst de plakken ham voorzichtig.
Breek daarop de eieren (probeer de dooier heel te houden).
Bak de eieren goed gaar, leg dan de plakken kaas erop en laat die nog wat smelten.
Bestrooi ze tenslotte met paprikapoeder.

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



Menugang: Amuse, voor-gerecht
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 vruchtvlees 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 groente-omelet.



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

Ingrediënten

½ el bloem
2 eieren
50 g Hüttenkäse
3 el melk
2 el olie
½ paprika, groene, in
blokjes
- peper, versgemalen
1 el peterselie, fijn-
gesneden
100 g peultjes
1 tomaat, vlees-, dikke
1 ui, gesnipperde
1 snf zout

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Was de groenten.
Halveer de tomaat en verwijder de zaadjes.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verwarm 1 el olie in een koekenpan en bak
hierin de ui, de paprika, de tomaat en de
peultjes ca. 3 min.
Vet een (ronde) ovenschaal (Ø 15 cm) in met 1
el olie.
Scheep de groenten hier in.
Neem een kom en klop hierin de eieren los met
de bloem, de melk, de Hüttenkäse, de
peterselie, 1 snf zout en versgemalen peper.
Schenk het eimengsel over de groenten.
Zet de schaal in het midden van de oven en laat
de omelet in 30-35 min. stollen.

Tip:

Lekker met een groene salade.

Groentenrisotto met roerei.



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

Ingrediënten

- azijn, balsamico-
- boter, kruiden-
2 bouillonblokjes,
kruiden-
1 courgette, kleine (met
bloem)
5 eieren
- kaas, room-
- marjolein
- melk
- olie, olijf-
- peper
300 g rijst
- sla, bladkrul-
1 ui
1 hv worteltjes
- zout

Bereiding.

Snipper de ui, en laat hem langzaam glazig worden in een scheutje olijfolie.
Maak de worteltjes schoon, snijd ze in halve plakjes en doe ze bij de ui.
Voeg de rijst toe, en laat die ook op laag vuur glazig worden.
Voeg er dan de bouillonblokjes en 6dl (warm) water aan toe.
Laat het aan de kook komen, en laat het vocht langzaam verdampen.
Snijd de bloem van de courgette af, en houd die even apart.
Snipper de courgette, en doe die bij de rijst op het moment dat er nog net genoeg vocht is om de courgette te laten koken.
Doe, wanneer het vocht verdampt is, er de fijn gesneden courgettebloem bij, en breng de risotto op smaak met flink wat marjolein en wat versgemalen peper.
Was ondertussen de salade,
Pluk de sla klein en breng die op smaak maken met wat azijn.
Roer met een vork wat roomkaas los met een scheutje melk, zodat het een soort room wordt.
Roer dat door de eieren.
Smelt nu in een koekenpannetje een klontje (kruiden)boter, en giet er dan het eiermengsel bij.
Laat dit op een laag vuur al roerend voorzichtig gaar worden.
Dien de roerei op als het nog net vloeibaar is.

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

Groninger eierballen.



Menugang: Snack
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

75 g bloem
50 g boter
450 ml bouillon, koud
5 eieren
2 tl kerriepoeder
50 g meel, paneer-
1 mp nootmuskaat
- olie, frituur-
1 snf peper
4 tk peterselie,
fijngehakt

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan.
Voeg de bloem toe en laat al roerend circa 5 min. garen op een lage stand.
Roer vervolgens beetje bij beetje de koude bouillon erdoor.
Breng op smaak met nootmuskaat, kerrie, peterselie en een snuf peper.
Laat de ragout afkoelen op een natgemaakt plat bord en laat het dan minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.
Kook intussen 4 eieren in ca. 8 min. hard.
Laat de eieren schrikken onder koud water, pel ze en laat ze afkoelen.
Klop het overige ei los.
Zet een bord klaar met losgeklopt ei en een bord met paneermeel.
Verdeel de ragout in 4 delen om de 4 gekookte eieren.
Haal ze dan door het paneermeel, vervolgens door het ei en tenslotte nogmaals door het paneermeel.
Zet ze vervolgens ca. 1 uur in de koelkast.
Verhit de frituurolie tot 170°C.
Frituur hierin de eierballen in 5-7 min. rondom goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Tip:

Lekker met mosterd.

Hartige crêpes met ham en ei.



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

Ingrediënten

1 hv bieslook, in
ringetjes
350 g bloem
8 el boter
12 eieren
8 pl ham
75 g kaas, belegen,
geraspt
600 ml melk
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 460
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 2 g
Zout: 1 g

Bereiding.

Klop 4 eieren, de melk en de bloem met een garde tot een glad beslag.

Verhit een klontje boter in een grote koekenpan.

Giet een beetje van het beslag in de pan en beweeg die heen en weer zodat het beslag egaal over de pan wordt verdeeld (de crêpes mogen flinterdun zijn, dus giet niet te veel beslag in de pan).

Bak de crêpes ca. 2 min. per kant en bewaar ze op een bord met een deksel erop zodat ze warm blijven.

Verwarm om te vullen een koekenpan en leg een crêpe erin.

Verdeel wat geraspte kaas en kleingesneden ham erover.

Breek 1 ei in het midden van de crêpe en vouw de zijkanten naar binnen.

Breng het op smaak met een snufje zout en een snufje versgemalen peper en bak het geheel ca. 5 min., tot het ei gegaard is.

Bestrooi het ei met wat bieslookringetjes.

Healthy power omelet.



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

Ingrediënten

½ avocado
1 hv basilicum, verse
2 eieren
½ tl honing
30 g kaas, geiten-
1 el melk, (rijste-)
2 tl olie, kokos-
½ tl oregano,
gedroogde
(peper, cayenne-)
1 hv spinazie, baby-
1 hv walnoten
- zout, zee-

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

Bereiding.

Klop de eieren, de melk, de oregano, 1 snf zeezout en evt. peper met een garde luchtig. Voeg de fijngesneden basilicum toe aan het mengsel
Verhit de kokosolie in een pan en voeg het eimengsel toe.
Leg de spinazie op het eimengsel.
Bestrooi de omelet met de kleingesneden avocado, de klein gehakte walnoten, de verbrokkelde geitenkaas en de honing.

Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje.



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

Ingrediënten

1½ kg aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, gesneden
50 g boter, room-
4 eieren
1 tl kerriepoeder
200 ml melk
1 snf peper
2 uien, kleingesneden
330 g uien, Amsterdamse
1 snf zout

Bereiding.

Doe de boerenkool met de aardappelen in een pan.
Voeg zoveel water toe dat het geheel net is bedekt.
Breng aan de kook en kook de aardappelen en boerenkool in 20 min. gaar.
Smelt intussen in een ruime koekenpan 25 g boter.
Fruit de ui in 4-5 min. zacht en goudgeel.
Bestrooi de uien met de kerriepoeder en bak nog 1 min.
Smelt de overige 25 g boter in een koekenpan. Breek de eieren in de koekenpan en bak in 2-3 min. tot 4 spiegeleieren.
Verwarm de melk.
Giet de aardappelen met de boerenkool af. Stamp ze met de melk tot een smeuijge stampot.
Schep er de kerrie-uitjes en peper en zout naar smaak door.
Schep de stampot op 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.
Serveer de boerenkool met de Amsterdamse uien.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 540
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Jhinga sambal - garnalen-eierensambal.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

1 snf chilipoeder
½ citroen, sap van
4 eieren, hardgekookte
500 g garnalen, gepelde
1 tn knoflook, geperst
3 dl kokosmelk
1 peper, chili-, groene,
verse
1 ui, kleine, fijngehakt
½ tl zout

Voor de garnering:

50 g doperwtten, fijne,
gekookt
- korianderblaadjes,
verse, gehakte

Bereiding.

Pel de eieren en snijd ze in vieren.
Ontpit de groene peper en hak die fijn.
Schik de garnalen en eieren in een lage schaal
en zet ze in de koelkast.
Doe de kokosmelk, de ui, de knoflook, de
chilipeper, het citroensap en het chilipoeder in
een blender en pureer het tot een gladde saus.
Giet die over de garnalen en eieren.
Garneer het gerecht met de erwtjes en de
koriander.

Tips:

- Serveer de sambal goed gekoeld, naar wens met pappadums.
- Dit gerecht is lekker voor een licht buffet of cocktail party, gemakkelijk te maken, maar rijk van smaak.

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

Kippendijsalade met ei.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Halveer de kippendij.

Laat de kikkererwten uitlekken.

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

Spoel ze af onder koud water.

Pel en halveer ze.

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

Voeg na 5 min. de kikkererwten toe.

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

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

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

Tip:

Gebruik eens kippendrumsticks in plaats van de gemarineerd kippendij.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1348,2

Energie kcal: 321

Eiwit: 26,2 g

Koolhydraten: 16,7 g

w/v suikers: 8,6 g

Natrium: - mg

Vet: 15,3 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 5,6 g

Vezels: 5,5 g

Groente: - g

Zout: 0,2 g

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,
ontdoid
- 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

Meringue met sinaasappel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AVRODierEn
Natuur.nl

Ingrediënten

Voor de merengue:

1 el azijn, blanke
150 g cantuccini,
fijngemalen
8 eiwitten
1½ el maïzena
250 g suiker, basterd-,
witte
200 g suiker, tafel-

Voor de vulling:

1 citroen, rasp van
¼ l room, slag-, stijf
geslagen
450 g yoghurt, Turkse,
zeer dikke

Voor de garnering:

6 sinaasappels, grote,
geplisseerde

Benodigdheden:

Springvorm Ø 26 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de eiwitten met azijn in een goed ontvette, roestvrij stalen kom en zorg dat de garde ook vetvrij is.

Klop de eiwitten in een paar min. goed schuimig en al licht gesteven en ga door met kloppen, terwijl je de basterdsuiker en later de tafelsuiker toevoegt.

Het mengsel moet echt stevig zijn.

Klop vervolgens luchtig de maïzena erdoor en spatel ook de gemalen koekjes door het mengsel.

Zet het geheel op een ovenrooster in het midden van de oven.

Laat hem 20 min. op 180°C staan.

Zet de oven iets lager als hij te snel donker wordt.

Daarna moet het geheel nog 15 min. op 125°C in de oven blijven.

Laat de merengue op een rooster afkoelen.

En let op: open de oven niet tijdens het bakken!
Bestrijk de merengue met de Turkse yoghurt, de stijf geslagen slagroom en de rasp van de citroen als de bodem van de merengue is afgekoeld.

Je maakt het geheel af door er de partjes sinaasappel op te leggen.

Info:

Cantuccini = Italiaanse amandelkoekje

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

Oeufs 'en cocottes'.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Elly, Cookery Card Club, Montignac, Smulweb

Ingrediënten

- asperges
60 g boter
8 eieren
- ham
- kaas, Gruyère, geraspte
- peper
1½ dl room
- truffel
- zout

4 schaaltes, ovenvaste

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C.
Vet de bakjes goed in, gebruik hier de helft van de boter voor.
Doe in elk schaaltes één el room en strooi er wat peper en zout over .
Sla voorzichtig 1 of 2 eieren boven de room stuk.
Zorg ervoor dat de dooier niet kapot gaat, want dan wordt het ei hard i.p.v. zacht en romig.
Leg er voorzichtig wat aan kleine stukjes gesneden ham, asperges of geraspte kaas op.
Scheep hier nog 1-2 el room over en strooi er peper en zout op.
Leg in elk bakje een klontje boter, desgewenst wat geraspte kaas en een stukje truffel.
Zet de bakjes iets boven het midden in de oven tot de eieren juist ijn opgesteven (na ca. 10 min.) en serveer ze meteen.

Tip:

Serveer er toast en boter bij.

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

Omelet met bleekselderij en hüttenkäse.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.

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

Meng de eieren en de bleekselderij.

Laat de roomboter smelten in een koekenpan.

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

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

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

Garneer de omelet met fijngesneden bleekselderijblaadjes.

Omelet met diverse paddestoelen.



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

Ingrediënten

1 ds bospaddestoelen
1 knt boter, room-
(gras)
4 eieren
(- evt. kiemgroenten)
1 ds oesterzwammen
(of shiitake)
- peper, versgemalen
- zout

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

Bereiding.

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

Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.

Veeg de paddenstoelen schoon met een keukenpapiertje en snijdt de paddenstoelen in kleine stukjes.

Zet een koekenpan op het vuur en laat een klontje roomboter smelten.

Voeg de paddenstoelen toe, als de roomboter gesmolten is en laat deze garen (ca. 2 min.).

Voeg daarna de geklutste eieren toe.

Laat het geheel zachtjes bakken/garen totdat het eiwit en -geel niet meer vloeibaar is.

Serveer evt. met een pluk kiemgroenten naar keuze (bijv. alfalfa of tuinkers).

Omelet met garnalen.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ch. Brehant

Ingrediënten

50 g boter
12 eieren
150 g garnalen, grijze,
gepeld
- peper
1-2 tk peterselie
1 dl room
- 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.

Klop de eieren in een grote terrine, met de room, peper en zout.

Smelt de boter in een grote pan en giet het mengsel daarin.

Plaats de pan op een heet vuur.

Keer alles met behulp van een houten lepel naar binnen zodra de boorden beginnen te bakken.

Bak even verder en zet intussen de vlam even lager zodat de omelet niet te bruin wordt.

Haal de omelet van het vuur als er nog een beetje vloeibaar gedeelte aan de oppervlakte blijft.

Strooi er de garnalen over.

Strooi daarop vrij veel gehakte peterselie.

Maak met een spatel de omelet vrij (voorzichtig om ze niet te breken).

Laat ze op een bord glijden en plooi ze dubbel.

Dien ze dadelijk op.

Omeletrolletjes met krab, sushistijl.



Menugang: Hapje-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Dagelijkse kost

Ingrediënten

2-3 klnt boter
5 eieren
1 el ketchup
¼ bs koriander
200 g krabvlees
3 el mayonaise
2-3 sch melk
4 vl nori (geroosterd zeewier)
- peper, versgemalen
1 peper, chili-, rode
1 pompelmoes, roze of rode
2-3 drp Tabasco
2-3 tf wasabi
- zout
2-3 sch whisky

Bereiding.

Neem een mengschaal om de cocktailsaus te bereiden.

Schep er de mayonaise in, een beetje ketchup en een bescheiden scheutje whisky.

Geef de saus wat pit met enkele druppels Tabasco.

Begin voorzichtig en maak de saus pittig naar persoonlijke smaak.

Doe het krabvlees in een mengschaal en schep er een beetje cocktailsaus bij.

Roer en beslis of je behoefte hebt aan extra saus.

De stukjes krab mogen er in geen geval in zwemmen.

Schil de pompelmoes en snijd er de partjes vruchtvlies uit volgens de 'a vijf' techniek (op die manier werk je met sappige partjes citrus zonder vliesjes).

Snijd de partjes pompelmoes in 2-3 gelijke stukjes en meng ze door de krabsla heen.

Proef de sla en voeg naar smaak een beetje zout toe.

Breek de eieren en verzamel ze in een mengkom.

Schenk er een scheutje melk bij en kluts ze met een vork.

Kruid het eiermengsel met voldoende peper van de molen en een beetje zout.

Verhit een klontje boter in een pan op een zacht vuur.

Giet er een deel van het eiermengsel in (voldoende om een dunne omelet te bakken).

Draai de omelet tijdig om en schuif ze nadien op een vlakke schaal of een bord en laat ze afkoelen.

Bak identieke omeletten met de rest van het eiermengsel.

Snijd de rode chilipeper overlangs in twee en verwijder de zaadjes.

Snijd het vruchtvlies van het pepertje in flinterdunne lange reepjes.

Spoel wat koriander schoon en pluk de fijne takjes los.

Zo maak je de rolletjes:

Leg eerst een vel nori (geroosterd zeewier) op je werkvlak (let erop dat je het norivel met de glanzende zijde naar onder legt, want dat is de buitenzijde).

Leg een dunne omelet bovenop 2/3 van het norivel en snijd met een vlijmscherp mes de eierkoek bij.

Bedek evt. met de snijrestjes van het ei de randen links en rechts.

Het stuk onbedekte nori (bovenaan) heb je nodig om de rol straks vast te kleven.

Schep een portie krabcocktail op het ei.

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

Bedek er van links naar rechts een vlak mee (je hoeft niet de hele omelet in te smeren).

Verdeel vervolgens enkele dunne plakjes rode chilipeper en wat verse koriander over de krab. Strijk de bovenzijde van het vel nori in met een beetje water.

Wrijf daarbovenop een dun laagje wasabi, de pittige groene Japanse 'mosterd'.

Rol het gevulde vel nori strak op, van onder naar boven, tot een mooie gelijkmatige rol.

Snijd de rol met een vlijmscherp mes in rondjes die 2-3 cm breed zijn.

Serveer de rolletjes als voorgerecht of als hapje.

Tips:

- Serveer ze eens met eetstokjes.
- Vervang de krab eens door gepocheerde zalm.



'A vif' techniek.

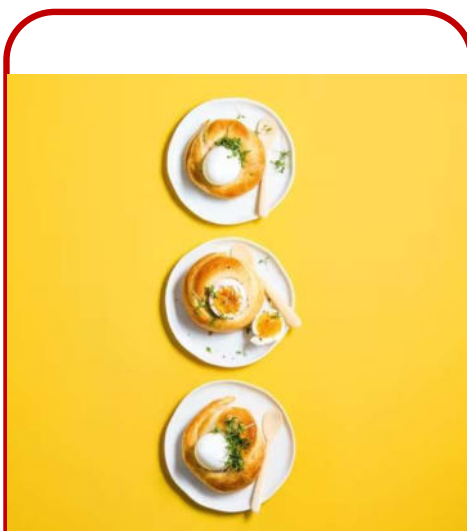
Dit is een snijtechniek die voornamelijk gebruikt wordt bij citrusfruit, waarbij de schil tot op het vruchtvlees wordt weggesneden zodat er geen bittere witte vliezen meer achterblijven.

Bij een sinaasappel bijv. zal eerst de bodem en de top horizontaal afgesneden worden zodat de vrucht blijft staan op het werkblad.

Vervolgens snijdt men met een scherp mesje van boven naar beneden de schil tot op het vruchtvlees weg.

Nadien neemt men de sinaasappel in de hand en snijdt men met hetzelfde mes de partjes tussen de vliezen uit.

Ontbijtcroissantje met ei.



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

Ingrediënten

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

- bakkwastje
- bakplaat bekleed met
bakpapier

Bereiding.

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



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

Oosterse omelet.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

1-2 el bak- en braad-
product, vloeibaar
2 eieren
3 pl ham
50 g kaas, geraspte
1 tl kerrie
½ el ketjap
- peper, versgemalen
1 el uitjes, gebakken
(kant en klaar)
- 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.

Doe de eieren in een kom, voeg versgemalen peper, de kerrie en de ketjap toe.
Klop dit lekker luchtig!
Snijd de ham in blokjes.
Voeg de hamblokjes met de gebakken uitjes toe aan het eimengsel.
Roer dit nogmaals goed door.
Bak het mengsel aan beide zijden goudbruin.
Strooi, als de omelet bijna klaar is, de geraspte kaas er op.
Verwarm de omelet tot de kaas gesmolten is.

Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.



Menugang: Hoofd-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

Voor de pannenkoeken:

100 g bloem
3 el boter, gesmolten
- boter, bak-
2 eieren
150 ml melk
100 ml water
- zout

Voor de vulling:

4 aardperen
4 el boter, gesmolten
4 eieren
400 g kaas, wit-
schimmel- (Bouquet des
Moines)
¼ knolselderij
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
¼ pompoen
225 g spek, fijn-
gesneden
2-3 tk tijm
- zout

Bereiding.

De pannenkoeken.

Meng de eieren met de melk en bloem.
Voeg de gesmolten boter, water en weinig zout
toe en roer het geheel om tot een stevig beslag.
Bak de pannenkoeken in een hete pan met
bakboter.
Draai ze na ongeveer 30 sec. om en bak ze nog
een 10-tal sec.
Verzamel ze op een groot bord.
Met dit beslag maak je ongeveer 10
pannenkoeken.

De vulling.

Schil en snijd de knolselderij en de pompoen in
kleine blokjes.
Was de aardpeer grondig en snijd hem in dunne
schijfjes.
Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de
blokjes en schijfjes groenten op de bakplaat en
bestrooi ze met versgemalen peper en zout en
een beetje olijfolie.
Plaats de bakplaat onder de grill van de oven en
laat de groenten ca. 8 min. garen.
Neem de gegrilde groenten uit de oven.
Laat de oven verwarmen op 180°C (hete lucht).
Leg de pannenkoeken op een bakplaat en
besmeer ze met een beetje gesmolten boter.
Leg in het midden van elke pannenkoek
ongeveer 40 g van de kaas.
Daarop leg je een plakje spek en 1 volle lepel
van de gegrilde groenten.
Voeg nog wat kaas toe en vouw de zijkanten
van de pannenkoek naar het midden, maar
houd een opening in het midden.
Borstel nog wat extra boter aan de zijkanten
van de pannenkoek en breek telkens een ei in
de opening van de pannenkoek.
Plaats ze voorzichtig in de oven en bak ze
ongeveer 10-12 min. tot de kaas gesmolten is
en het eiwit voldoende gaar.
Neem uit de oven en rits de blaadjes van de
tijm over het geheel.
Serveer ze meteen.

Bereidingstijd: 30-45 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



Bouquet des Moines de l'Abbaye du Val-Dieu is een witschimmelkaas met zachte en fijne smaak.

51

Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



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

Ingrediënten

Voor het beslag:

200 g bloem, tarwe-
- boter
2 eieren
½ l melk
- zout

Voor het beleg:

4 eitjes, kriel-
100 g kaas, geraspte
- oregano
1 prei, kleine
100 g zalm, gerookte

1 of meerdere
koekenpan(nen) met
deksel

Bereiding.

Maak een beslag van het bloem, de eieren en de melk.

Voeg wat zout toe.

Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.

Snijd de prei in fijne stukjes en snijd de zalm in reepjes.

Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:

Doe wat prei in de pan en giet hier wat beslag over.

Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.

Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.

Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek.

Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.

Leg de pannenkoek op een bord en beleg hem dan pas met de reepjes zalm.

Tips:

Het bakken van 4 pannenkoeken gaat met meerdere koekenpannen sneller.

Bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pasta-omelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Angélique Schmeinck, Carta

Ingrediënten

½ aubergine, prei of paprika
½ courgette of broccoli
4 eieren
100 g kaas, geraspte
- olie
4 el passata, tomatensaus of tomatenblokjes
100 g pasta, gekookte (bijv. spaghetti of penne)
1 ui

- hapjespan met anti-aanbaklaag

Bereiding.

Pel en snijd de ui in halve ringen.
Snijd de groente fijn.
Verhit een scheut olie in een hapjespan en bak de ui en groente ca. 3 min.
Voeg de pasta toe en bak ca. 2 min. mee.
Klop de eieren los, meng de kaas en de tomatensaus erdoor en breng eventueel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Schenk het eimengsel in de pan met groente en bak de omelet ca. 7 min. (druk de vulling eventueel met een spatel aan om het compact te maken).
Draai de omelet met behulp van een bord om en bak de andere kant in ca. 5 min. goudbruin.

Tips:

Varieer eens met vleeswaren, verse kruiden en specerijen.
Serveer de pastaomelet koud of warm. Lekker om te garneren met een toefje rucola en wat zongedroogde tomaten.
Je kan de pastaomelet nog ca. 1 dag goed verpakt in de koelkast bewaren.
De pastaomelet smaakt heerlijk bij de frisse venkelsalade of de Spaanse sperziebonen.

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

Quiche met wortel en spiegelei.



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

Ingrediënten

1 bs bieslook, fijn-gesneden
- boter (invetten quiche-vorm)
300 g deeg, quiche- (Tante Fanny)
4 eieren
1 mp nootmuskaat, geraspt
1 el olie, om te bakken
- peper, versgemalen
200 g room, slag-
2 uien, lente-, in ringetjes
4 wortels, grote, geborsteld
- zout

1 quichevorm Ø 24 cm

Bereiding.

Snijd de wortels met de kaasschaaf in dunne plakjes.
Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C. boven-/onderwarmte en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.
Meng de eieren met de slagroom en breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Vet de vorm in.
Rol het deeg af, bestuif het deeg met een beetje bloem, draai het deeg om en haal het bakpapier eraf.
Steek met een kleine ronde steker rondjes voor de rand rondom.
Leg het overige deeg in de vorm (je kunt het deeg ook afrollen op het bakpapier en dan direct in de vorm leggen, je hoeft dan de vorm niet in te vetten).
Versterk met het overhangende deeg de rand.
Verdeel de wortelplakjes en lente-ui over de vorm.
Giet het eimengsel eroverheen en leg de cirkels aan de rand rondom het deeg.
Bak de quiche onderin de oven op 200°C. in ca. 45 min. goudbruin.
Verhit de olie in de pan en bak hierin een spiegelei en leg deze in het midden van de quiche.
Bestrooi de quiche daarna met de bieslook.



Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 45 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

Roerei met grote garnalen.



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

Ingrediënten

6 eieren
500 g garnalen, tijger-,
rauw en gepeld
½ el olie, sesam-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
125 g sugar snaps,
schoongemaakt
125 g taugé
3 uitjes, bos-, in kleine
stukjes
- zout

- keukenpapier
- wok

Bereiding.

Dep de garnalen droog met keukenpapier.
Verhit in een wok 2 el zonnebloemolie.
Roerbak de sugar snaps 4-5 min. op een hoog vuur.
Bak de taugé ca. 2 min. mee.
Schep de sugar snaps en de taugé op een bord.
Roerbak de garnalen in de wok totdat ze roze worden.
Schep ze in een vergiet en laat ze uitlekken.
Schenk de olie in een hittebestendige kom (de olie wordt niet meer gebruikt).
Veeg de wok met keukenpapier schoon.
Klop in een kom de eieren met de sesamololie los, voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Verhit in de wok 2 el zonnebloemolie.
Schenk het eimengsel erin en schep de bosui erdoorheen.
Laat de eieren op een matig vuur, al roerend, net stollen.
Schep de garnalen, de sugar snaps en de taugé erdoor en verwarm het roerei nog heel even.
Serveer direct.

Tip:

Lekker met witte rijst en zoete chilisaus.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sambal goreng telur II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

6 eieren, witte
2 tn knoflook
400 ml kokosmelk
1 tl laos, gemalen
1 laurierblad
1 el olie, zonnebloem-
½ el sambal oelek
1 stl sereh, koelverse
1 tl suiker, kristal-
70 g tomatenpuree
(blikje)
1 ui, middelgrote

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: 4 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Breng een pan water aan de kook.
Voeg als het water kookt de eieren toe en kook ze in 8 min. hard.
Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze.
Snipper ondertussen de ui en snijd de tenen knoflook fijn.
Kneus de sereh met het snijgedeelte van een mes.
Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook 2 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de sambal, de laos en de tomatenpuree toe en bak het geheel ca. 5 min.
Voeg de suiker, de sereh, het laurierblaadje en de kokosmelk toe en laat het in ca. 5 min. tot een dikke saus inkoken (roer regelmatig).
Voeg de eieren toe aan de saus en stooft het geheel 10 min. op een laag vuur.
Schep de eieren uit de saus en verwijder de sereh en het laurierblad.
Halveer de eieren en leg ze in een schaal en schep de saus erover.

Soufflé met ragout, paddenstoelen en granaatappeltjes.



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

Ingrediënten

300 g aardappelen, kruimige
10 g bieslook, in ringetjes
50 g boter, zoute
100 g champignons, kastanje-
4 eieren
50 g granaatappelpitten
150 g kaas, oude, geraspt
1 tn knoflook, fijngehakt
200 ml melk
100 g oesterzwammen
- olie, olijf-
- peper
400 g ragout
- zout

- garde
- mixer, elektrische
4 soufflébakjes
- stamper

Bereiding.

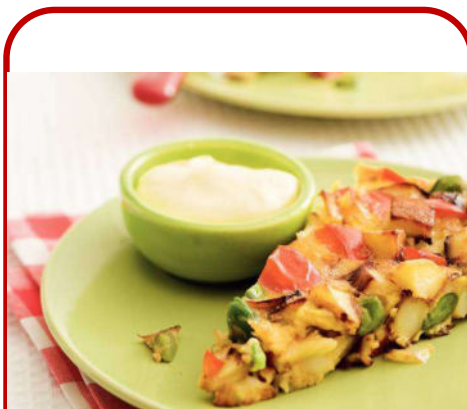
Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil en kook de aardappelen in 20 min. gaar, giet ze af en laat ze droogstomen in de pan.
Stamp ze vervolgens fijn met een pureestamper.
Split de eieren.
Bewaar de eiwitten.
Voeg de eidooiers toe aan de melk en verwarm dit al roerende met een garde.
Draai vervolgens het vuur uit zodra de eidooiers iets beginnen te stollen.
Meng het melkmengsel samen met de geraspte kaas door de gestampte aardappelen en breng die op smaak met zout en peper.
Boter de soufflébakjes royaal in met de boter.
Klop de eiwitten luchtig, schep ze door het aardappelmengsel en verdeel het over de soufflébakjes.
Bak vervolgens 20 min. af in het midden van de voorverwarmde oven.
Verwarm de ragout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de oesterzwammen en kastanjechampignons.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de paddenstoelen 5 min. op een hoog vuur.
Schep de knoflook en bieslook door de paddenstoelen en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de aardappelsoufflés met ragout en de gebakken paddenstoelen.
Garneer met granaatappeltjes.

Tip:

Garneer met extra basilicum.

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

Spaanse groenteomelet.



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

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokende, in blokjes
300 g bonen, tuin-
6 eieren
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode
½ el paprikapoeder, milde
- peper, cayenne-
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 330
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 30 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.

Verhit de olie in een hapjespan en bak de aardappelblokjes in 8-10 min. op een zacht vuur beetgaar (schep ze af en toe om). Schep na 5 min. de paprika, de paprikapoeder en de tuinbonen erdoor. Klop in een kom de eieren los met een snufje zout en (cayenne)peper naar smaak. Schenk het eimengsel over het aardappelmengsel en leg de deksel op de pan. Bak de omelet op een matig vuur 10-15 min., tot de bovenkant droog en lichtbruin is. Neem de pan van het vuur, laat de omelet in de pan 10-15 min. afkoelen tot lauwwarm. Snijd de omelet in punten en leg ze op 4 borden.

Tips:

Lekker met knoflookmayonaise.
Tuinbonen worden mooi groen als je het velletje eraf haalt. Snijd de boon open en duw het groene boontje eruit.

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



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

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

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

Tjap tjoy met ei.

Ruud's Kookboek



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Kookgek.be

Ingrediënten

150 g cashewnoten
4 eieren
2 el ketjap
2 tn knoflook
150 g kool, witte
3 el olie
1 snf peper
150 g taugé
1 ui, grote
150 g worteltjes
1 snf zout

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

Bereiding.

Schrap de worteltjes en snijd ze in plakjes.
Was de taugé.
Hak de kool fijn.
Klop de eieren los met de peper, het zout en de ketjap.
Verhit 1 el olie in een wok of braadpan en bak de cashewnoten hierin goudbruin.
Schep ze uit de pan en zet ze apart.
Snipper de ui en fruit die in de rest van de olie.
Knijp de knoflook erboven uit.
Roerbak de groenten in de olie knapperig gaar.
Roer er dan de losgeklopte eieren door.
Blijf roeren tot het ei gaar is.
Bestrooi de schotel met de cashewnoten.

61

Toastjes met eiboter en komkommergarnering.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

25 g boter of margarine
2 dooiers (van hard gekookte eieren)
(- kappertjes)
- komkommer, groene
- peper, zwarte, versgemalen
6 toastjes
- zout

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

Bereiding.

Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze doormidden.
Haal het eidooiergeel uit de eieren.
Roer de boter of margarine zacht.
Meng de gezeefde eidooier door de boter.
Maak de boter op smaak af met zout en versgemalen peper.
Besmeer de toastjes dik met de eiboter en garneer ze met stukjes groene komkommer en desgewenst een paar kappertjes.

Tortilla Española.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Zalmrösti met gepocheerd ei.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

Voor de rösti:

100 g aardappelen,
loskokend
2 el boter
2 eieren
- nootmuskaat
1 sch olie, arachide-
- peper
- zout

Voor de gepocheerde eieren:

2 el azijn
4 eieren

Voor de zalm:

1 bk tuinkers
1 bs waterkers
4 pl zalm, gerookte

Bereiding.

Spoel de water- en de tuinkers en laat die uitlekken in een vergiet.

Maak dan de dressing.

Meng de zure room met mierikswortelpasta (voorzichtig met toevoegen; is zeer sterk van smaak) en de azijn.

Breng de dressing op smaak met peper en zout en zet de dressing apart.

Schil voor de rösti de aardappelen en rasp ze grof.

Spoel de aardappelen niet af, want het zetmeel dient als lijm om de rösti bij elkaar te houden.

Scheid het geel en het wit van de 2 eieren en meng het eiwit door de geraspte aardappelen.

Kruid de aardappelen met peper, zout en muskaatnoot.

Verhit boter met arachideolie in een pan.

Schep een lepel van het aardappelmengsel in de pan en duw plat in de vorm van een koekje.

Bak de rösti tot goudbruin aan beide kanten.

Houd de rösti warm en bak de andere koekjes.

Breng voor het gepocheerde ei een grote ketel met veel water met de azijn aan de kook.

Breek de eieren apart in een kopje.

Zet het vuur lager, maar houd het water tegen het kookpunt aan.

Maak met een garde een kolk in het water en giet elk ei met een korte beweging in het water.

Pocheer de eieren gedurende 3 min.

Laat de eieren uitlekken op een keukenhanddoek.

Leg voor de afwerking een rösti op een bord.

Drapeer de gerookte zalm erover.

Werk het af met de tuinkers, de waterkers en een lepel dressing.

Leg het gepocheerde ei erop en strooi er nog een snuffje zout en een snuffje versgemalen peper over.

Dien het gerecht snel op.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de dressing:

1 el azijn
3 tl pasta,
mierikswortel-
- peper
2 el room, zure
- zout

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

Zwitserse eieren.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: mw. Joma-Postma

Ingrediënten

30 g boter
4 eieren
100 g kaas
- meel, paneer-
1 el peterselie of
bieslook, gehakte
4 dl room
- zout

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

Bereiding.

Breek de eieren één voor één en laat ze voorzichtig in een vuurvaste schaal glijden. Klop de room met wat zout een paar min. en giet deze over de eieren, bestrooi ze met de gehakte peterselie, de geraspte kaas en de paneermeel. Leg hier en daar een stukje boter. Zet de schaal in een niet te warme oven tot de eieren stijf geworden zijn.

Zwitserse rösti-omelet.

Ruud 's Kookboek



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

30 g boter
150 g broccoli
3 eieren
± 100 g kaasplakken
1 paprika, rode
- peper
1 prei, dunne
350 g rösti, diepvries-,
ontdoid
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ui in ringen, duw die los en fruit ze in de boter.

Snijd de broccolistronk eraf, snijd hem in plakjes en snijd de roosjes klein.

Snipper de paprika en snijd de prei in smalle ringetjes.

Schep de groenten bij de ui en bak ze 5 min.

Strooi er wat zout en peper over en meng er de rösti door.

Klop de eieren los en schep ook die erdoor.

Leg dan een deksel op de pan en bak het geheel zachtjes tot een koek.

Keer deze met behulp van het deksel en bedek de tweede kant met plakjes kaas.

Bak nog even met het deksel erop en serveer

de koek in punten gesneden, eventueel met een frisse salade.

Gebruikte afkortingen.



v1.5

Afkorting	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
cglS	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
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop



v1.5

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



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind **E**lephant **x**perience *U ook???*

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

Compressed by  PDF24