

Vrolijke gerechten met ei

Receptengids



EI LOVE YOU

Gebakken, gekookt en gepocheerd: eieren zijn altijd een traktatie, en bovendien erg gezond voor u. Ze maken niet dik - een gemiddeld gekookt ei bevat maar 75 kcal. Eieren bevatten antioxidanten, die ouderdomsgebonden oogziektes kunnen tegengaan. Ze bevatten alle essentiële aminozuren en een keur aan hoogwaardige eiwitten.

Maar bovenal zijn eieren ook gewoon lekker. En u kunt er uitstekend mee variëren. In deze speciale editie van ons receptenboekje vindt u o.a. recepten voor een eierquiche, een heerlijke omelet met groente en een Mexicaanse wrap met ei.

Wij wensen u een Vrolijk Pasen, veel plezier met het koken en daarna een smakelijk eten!

De redactie van www.PlusOnline.nl

Samengesteld in samenwerking met www.Eiloveyou.nl

© PlusOnline/Ei Love You



Inhoudsopgave

Roerei in paprika	4
Eiersalade	5
Omelet met groenten	6
Wrap met ei	7
Ei met tapenade in bouillon	8
Espressopudding	9
Eierkoek met hoed	10
Eierquiche	11
Crème brûlée	12
Eierkoekjes	13
Vruchtentaart	14

Betekenis afkortingen

g = gram

theel. = theelepel en eetl. = eetlepel

1 dl = 100 ml = 100 cc

Eieren zijn aangeduid in de volgende formaten:

S: small

M: medium

L: large



Roerei in paprika

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

10
minuten

INGREDIËNTEN

4 eieren (L)	1 eetl. olijfolie
2 gehalveerde schoongemaakte rode paprika's	1 eetl. fijngehakte tuinkruiden als kervel, selderij en bieslook
4 eetl. kippenbouillon of water	1 eetl. koks- of slagroom
zout en peper naar smaak of eikruiden	4 toefjes peterselie

BEREIDING

Haal de eieren uit het doosje in de koelkast. Gaar de paprika's in een pan met kokend water of de magnetron en laat ze goed uitlekken. Klop de eieren los met de bouillon, zout en peper. Verwarm de olie in een pan met ronde hoeken, giet het eimengsel hierin en maak roerei. Voeg de tuinkruiden en de room toe. Vul de paprika's met het roerei en garneer met de peterselie. Lekker als voorgerecht.

EILOVEYOU TIP

Voeg 1 theel. Herbes de Provence toe voor een buitenlands accent.



Eiersalade

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

10
minuten

INGREDIËNTEN

4 eieren (L)	1 theel. honing
1 zakje gemengde sla	versgemalen peper
2 rode en 2 gele gehalveerde kerstomaatjes	2 eetl. pijnboompitten
2 eetl. aceto balsamico	
3 eetl. groene olijfolie	

BEREIDING

Kook de eieren hard op de bekende wijze, laat schrikken en pel ze. Snijd de eieren met een eiersnijder in partjes. Verdeel de gewassen sla over bordjes en schik hierop de eieren en de tomaatjes. Meng de aceto met de olie, de honing en de peper. Rooster de pitten heel licht in een droge koekenpan. Voeg de dressing en de pitten toe aan de salade. Lekker als voorgerecht.

EILOVEYOU TIP

Gebruik een eiersnijder voor partjes of plakjes.



Omelet met groenten

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

10
minuten

INGREDIËNTEN

5-9 eieren (M of L) zout naar smaak
2 eetl. zonnebloemolie 2 eetl. gezouten cashewnoten
350 g roerbakgroenten
5-9 eetl. water of bouillon
2 theel. eikruiden

BEREIDING

Neem de eieren uit het doosje in de koelkast. Verwarm de olie in een hapjespan en roerbak hierin de groenten ca. 5 minuten. Klop de eieren los met het water, de eikruiden en zout. Verwarm 1-2 koekenpannen met dikke bodem (doorsnede ca. 24 cm). Laat hierin de olie even rondwalsen zodat bodem en wand goed zijn ingevet. Giet het eimengsel erin en bak omeletten. Schuif steeds het gestolde ei naar het midden en prik gaatjes in de omeletten. Vul met de groenten, klap de omelet dubbel en voeg de noten toe. Lekker met buitenlands brood.

EILOVEYOU TIP

Keer de omelet als volgt. Laat deze op een vlak deksel glijden, plaats de lege pan er bovenop, keer het geheel en bak de omelet ook aan de andere zijde goudbruin.



Wrap met ei

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten

10
minuten

INGREDIËNTEN

8 eieren (M)	¼ krop ijsbergsla in reepjes
4 Mexicaanse maïstortilla's (kant-en-klaar)	2 vleestomaten in plakjes
2 eetl. maïsolie	½ komkommer in blokjes
4 eetl. melk	
4 eetl. Mexicaanse salsa saus	

BEREIDING

Neem de eieren uit het doosje in de koelkast. Verwarm de tortilla's zoals beschreven op de verpakking. Verwarm de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag. Klop de eieren los met de melk en de saus. Giet het eiarmengsel in de pan, bak de eierkoek goudbruin en keer met een deksel. Bak ook de andere zijde goudbruin en laat de eierkoek op een plank glijden. Snijd deze in dikke repen en verdeel ze met de sla, de tomaat en de komkommer over de tortilla's. Rol op tot een wrap en serveer direct. Lekker met bruine bonen en een gemengde salade.

EILOVEYOU TIP

Gebruik cocktail- of satéprikkers als de wrap te dik dreigt te worden en vervang maïstortilla's door tortilla's met tomaat.



Ei met tapenade in bouillon

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 5 minuten

5
minuten

INGREDIËNTEN

2 eieren (S of M)
2 eetl. tapenade (kant-en-klaar
of zelfgemaakt
5 dl of 500 cc bouillon
1 eetl. olijfolie
gehakte tuinkruiden

BEREIDING

Klop de eieren los met de tapenade en 2 el bouillon. Verwarm de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag van ca. 25 cm en bak hierin een eierflensje. Verwarm de overige bouillon in pan of magnetron. Rol het eierflensje op en snijd er schuine reepjes van. Schenk de bouillon in een soepkop, voeg de eireepjes toe en de tuinkruiden.

EILOVEYOU TIP

Maal 1 teentje knoflook, 10 ontpitte zwarte olijven, 1 tomaat, 1 el uitgelekte kappertjes, 20 g (ontzouten in melk!) ansjovisfilets uit blik, 1 el groene olijfolie, ¼ tl citroensap en peper naar smaak tot een smeerbaar mengsel.



Espressopudding

Porties: *8 personen*

Bereidingstijd: *20 minuten + 2 uur koelkasttijd*

140
minuten

INGREDIËNTEN

2 eieren (M)
10 g gelatine
125 g suiker
1 zakje vanillesuiker
1 dl of 100 cc melk

2 dl of 200 cc espresso of sterke
filterkoffie
4 dl of 400 cc slank- of slagroom
pure chocoladeschaafsel
slagroom in toeven

BEREIDING

Neem de eieren 10 minuten van tevoren uit het doosje in de koelkast. Week de gelatine in ruim koud water. Splits de eieren met een eierscheider in eiwit en eidooiers. Klop de eidooiers met 100 g suiker, de vanille en de melk dikschuimig. Verwarm dit met de koffie op een lage stand en laat al roerende binden. Neem de pan van het vuur en voeg de goed uitgeknepen gelatine toe. Laat de vla afkoelen en klop de slagroom stijf met de overige suiker. Klop de eiwitten stijf in een schone beslagkom. Meng de helft van de slagroom en alle eiwitten luchtig door de pudding. Leg een met water gespoelde springvormrand (20 cm) op een glazen schaal, vul met de pudding en laat dit ca. 2 uur in de koelkast staan. Verwijder dan de vorm en garneer met de chocolade en de overige slagroom.

EILOVEYOU TIP

Vul eierdopjes met de pudding en laat hierin opstijven. Stort deze op natgemaakte bordjes zodat ze nog verschoven kunnen worden.



Eierkoek met hoed

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 10 minuten + 3 uur koelkasttijd

190
minuten

INGREDIËNTEN

4 eidooiers (M) 1 dl of 100 c rode jam
eiercustard of stevige vanillevla 4 eetl. gezeefde poedersuiker
kant-en-klaar
4 eierkoeken of cake
1 dl of 100 cc sherry

BEREIDING

Splits de eieren met een eierscheider in eiwitten en eidooiers. Bewaar de eiwitten tot gebruik in de koelkast in een schone beslagkom. Maak eiercustard of neem kant-en-klare vanillevla. Leg de koeken of de cake op de bodem van een glazen ovenschaal. Meng de sherry met de jam en besprenkel hiermee deze laag. Vul met de vla en laat dit 3 uur intrekken (onder plasticfolie) in de koelkast. Klop de eiwitten stijf met de poedersuiker, bedek hiermee de vla. Zet de grill op de hoogste stand. Laat er een goudbruin korstje op komen en serveer direct.

EILOVEYOU TIP

Neem Brabantse eierkoeken van ca. 15 cm doorsnede.



Eierquiche

Porties: 4-6 personen

Bereidingstijd: 60 minuten

60
minuten

INGREDIËNTEN

5 eieren (M)	2 theel. tijm
6 blaadjes diepvries bladerdeeg	snufje zout en peper
broodkruim of 2 eetl. ongekruid paneermeel	1 grote stengel prei in ringen
2½ dl of 250 cc slag- of slankroom	1 grote rode, gele en oranje paprika in stukjes.

BEREIDING

Neem de eieren 10 minuten van tevoren uit het doosje in de koelkast. Zet de heteluchtoven op 175° C (conv. oven 200 °C). Laat het deeg naast elkaar ontdooien op een plank en rol uit tot een grote cirkel. Bekleed hiermee een ingevette quichevorm (24 cm) tot aan de rand en verdeel broodkruim over de bodem. Klop 4 eieren los met de slagroom en de kruiden in een kom. Meng met de groenten en vul hiermee de quiche. Vouw het deeg om met de vingers tot een rand. Klop het overige ei los, bestrijk hiermee de rand en bak de quiche in 50-55 minuten goudbruin en gaar. Lekker met grof volkorenbrood.

EILOVEYOU TIP

Gebruik voor het bestrijken van zoet en hartig gebak uit de oven altijd een losgeklopt ei voor een fraaie goudgele kleur.



Crème brûlée

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

30
minuten

INGREDIËNTEN

4 eieren (M)	4 dl of 400 cc slag- of slankroom
3 eetl. bruine basterdsuiker	1 vanillestokje
5 theel. bruine suiker of rietsuiker	zachte boter

BEREIDING

Neem de eieren 10 minuten van tevoren uit het doosje in de koelkast. Breng de room met de opengespleten vanille in een pan aan de kook en laat ca. 20 minuten op een lage stand trekken. Spoel 4 ovenvaste schaaltes om met water en vul een diep bakblik voor 2/3 met koud water. Neem het vanillestokje uit de pan en zet de heteluchtoven op 180 ° C (conv. oven 200 ° C). Splits de eieren met een eierscheider en bewaar de eiwitten in koelkast of diepvries voor schuimgebak.

Roer de eidooiers los met de suiker en een beetje warme room en giet dit al roerende in de pan. Blijf roeren tot de vla aan de achterkant van een lepel blijft hangen en vul hiermee de schaaltes. Plaats deze in het bakblik op het rooster middenin de oven gedurende 20 minuten. Neem de schaaltes dan uit de oven en laat even afkoelen. Giet het water uit het bakblik, zet daarin de schaaltes en bestrooi met de overige suiker. Laat dit goudbruin worden (afzuigkap uit!) met de gasbrander of onder een voorverwarmde hete grill.

EI LOVE YOU TIP

Neem altijd verse eieren voor het stijfkloppen van eiwit en splits ze altijd met een eierscheider. Daardoor wordt voorkomen dat de eierschaal in contact komt met de ei-inhoud. Zorg ervoor dat er geen restje eidooier bij het eiwit komt. Dooier bevat een beetje vet en dat verhindert het goed stijfkloppen van eiwit. Klop eiwit altijd in een schone omgespoelde beslagkom (even bestrijken met citroen) en gebruik een vetvrije garde.

Een beetje zout houdt de watermantel van de eiwitten vast en voeg nadat de eiwitten beginnen te 'vlokken' suiker in gedeelten toe voor een zoet gerecht. Stijfgeklopt eiwit moet snel worden verwerkt. Bewaar stijfgeklopt eiwit tot gebruik in de koelkast en klop eiwit altijd kort vóór het gebruik.



Eierkoekjes

Porties: 30 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

30
minuten

INGREDIËNTEN

3 eieren (M)	1 theel. ketoembar (Oosterse keuken of toko)
130 g gezeefde bloem	¼ theel. kaneel en ¼ theel. nootmuskaatpoeder
70 g koude roomboter in stukjes	2 eetl. amandellikeur als Amaretto
40 g poedersuiker	40 g amandelschaafsel
snufje zout	bloem om te bestuiven
250 g amandelspijs	

BEREIDING

Neem de eieren 10 minuten van tevoren uit het doosje in de koelkast. Verdeel bakpapier over een bakplaat. Splits 2 eieren met een eierscheider in eidooiers en eiwitten en bewaar de eiwitten in koelkast of diepvries voor schuimgebak. Maak een soepel deeg van de bloem, de boter, de suiker, het zout, 1 eidooier en de kruiden en voeg eventueel 1-2 el water toe. Verpak het deeg in plasticfolie en leg dit 2 uur in de koelkast. Meng de spijs met de andere eidooier, het hele ei, de likeur, de amandelen en vul hiermee een spuitzak met spuitmond (stermodel nr. 4). Rol het deeg tot een dikte van 3 mm op een met bloem bestoven werkvlak. Steek er 30 rondjes uit met een doorsnede van ca. 4½ cm en leg deze op de bakplaat. Spuit hierop rozetjes van het spijsmengsel en laat een kleine buitenrand vrij. Zet de heteluchtoven op 165° C (conv. oven 180 °C) en bak hierin de koekjes goudbruin op de 2e richel van onderen in ca. 15 minuten. Laat ze daarna op een rooster afkoelen. Lekker bij koffie of thee.

EILOVEYOU TIP

Spuit een rozet abrikozenmoes op de koekjes en bestuif met poedersuiker.



Vruchtentaart

Porties: 8 personen

Bereidingstijd: 65 minuten

65
minuten

INGREDIËNTEN

6 eieren (M)	200 g diepvries roodfruit als frambozen, aardbeien en aalbessen of vers fruit
boter om in te vetten en bloem om te bestuiven	½ l blik (430 g) vlaivulling bosvruchten
100 g fijne kristalsuiker	½ l slagroom
70 g boter of margarine	1 zakje klopvast
85 g zelfrijzend bakmeel of cakemeel	4 eetl. fijne kristalsuiker
10 g rode gelatine of 6 kleine blaadjes	2 eetl. Saroma vanillepuddingpoeder
scheutje Kirsch	

BEREIDING

Neem de eieren 10 minuten van tevoren uit het doosje in de koelkast. Vet een lage taartvorm van 28 cm goed in en bestuif met bloem. Plaats het rooster middenin de oven en zet de heteluchtoven op 165 °C (conv. oven 180 °C). Splits 4 eieren met een eierscheider in eiwitten+eidooiers. Klop de dooiers met de overige 2 eieren en de suiker in ca. 10 minuten dikschuimig. Bewaar de eiwitten in koelkast of diepvries voor schuimgebak. Smelt de boter in een pan en laat die niet bruin worden. Voeg het gezeefde meel snel aan het deeg toe en daarna de boter. Vul de vorm met het deeg, plaats deze ca. 45 minuten in de oven en laat de taart even in de oven afkoelen. Stort de taart daarna voorzichtig op een taartrooster. Week de gelatine in ruim koud water. Neem het fruit uit de diepvries, voeg de vlaivulling toe en verwarm dit kort in de magnetron. Los hierin al roerende de gelatine op en laat even afkoelen. Klop de slagroom stijf met de klopvast, de suiker, de puddingpoeder en de Kirsch. Verdeel dit over de taart en vervolgens het fruitmengsel.

EILOVEYOU TIP

Vervang roodfruit door gewelde zuidvruchten en bestrijk met taartgelei. Meer puddingpoeder zorgt voor een gele roomkleur en kan klopvast vervangen.





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

