



## Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen. ....	4
Aardappel-ui-brietaart. ....	6
Ajam pinda saté met rode ui. ....	7
Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot. ....	8
Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer). ....	9
Baba's - lente-uienkoeken. ....	10
Beurre d'echalotte - sjalottenboter. ....	11
Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer). ....	12
Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven. ....	13
Bosui-poffertjes met rivierkreeft. ....	14
Cantharellen met spek en uien. ....	15
Croque monsieur met bosui. ....	16
Dragonboter met knoflook, sjalot, gember en kerrie. ....	18
Eiragout met ui. ....	19
Empanada's met pittige tonijn-uivulling. ....	20
Entrecote met sjalottensaus (braadzak). ....	21
Erwtjes en uitjes. ....	22
Franse uiensoep. ....	23
Franse uiensoep met geitenkaastosti's. ....	24
Gebakken appel met spek en ui. ....	25
Gebakken mosselen met uitjes. ....	26
Gebakken tongfilets met lente-uitjes. ....	27
Gebakken wijting-filet met zilveruitjes en augurken. ....	28
Gefrituurde uienringen. ....	29
Gemarineerde rode ui. ....	30
Gemengde groenten (airfryer). ....	31
Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui. ....	32
Ham met champignons en bosui. ....	33
Hele forel met citroen, ui en dille. ....	34
Hollandse boerenkoolstamp met kerrie-uitjes en eitje. ....	35
Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst. ....	36
Kipfilet met tapenade en bosui. ....	37
Konijn in bier met uitjes. ....	38
Krokante uitjes (airfryer). ....	39
Lauwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui. ....	40
Mosselen met room, lente-ui en tomaat. ....	41
Oeufs à l'impératrice - spiegelei met ui en kaas. ....	42
Oud Hollandse uiensaus. ....	43
Ovenschotel met spruitjes, rode ui, kaas en slavinken. ....	44
Pittig gegrilde kip met lente-ui. ....	45
Pittige uiensaus. ....	46
Pittige wortel met ui. ....	47
Raapstelenstampot met katenspek en bosui. ....	48
Rode-uiensoep met kaasbroodjes. ....	49
Roerbak hutspot met pittige spekjes. ....	50
Rosbief met honing-tijmsaus en sjalotten. ....	51
Rösti met spek en ui. ....	52
Salade van feta en rode ui. ....	53
Saté van ossenhaas en bosui. ....	54
Saucijzenspiesen met perzik en ui. ....	55
Sipelpomp. ....	56
Sipelpomp - uienstampot met spek. ....	57
Sjalottenkruidenboter. ....	58
Spinazietartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas. ....	59
Stampot klapstuk, peen en uien. ....	60
Stoofpotje met uien. ....	61
Tortilla met ui en paprika. ....	62
Tosti kaas-ham-ui (airfryer). ....	63
Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes. ....	64
Uien gestoofd in La Trappe Dubbel. ....	65
Uien gevuld met boerenkool en brie. ....	66
Uien inmaken. ....	67

<b>Uien-jam met paprika.....</b>	<b>68</b>
<b>Uiencompote.....</b>	<b>69</b>
<b>Uiensalsa II.....</b>	<b>70</b>
<b>Uiensaus.....</b>	<b>71</b>
<b>Uiensoep I.....</b>	<b>72</b>
<b>Uiensoep II.....</b>	<b>73</b>
<b>Uiensoep met Imperial Doppelbock.....</b>	<b>74</b>
<b>Uiensoep met Klassiek-bier.....</b>	<b>75</b>
<b>Uiensoep met paprika en oude kaas.....</b>	<b>76</b>
<b>Uiensoep met salami.....</b>	<b>77</b>
<b>Uiensoep met Trappistenbier.....</b>	<b>78</b>
<b>Uiensoep met verse room.....</b>	<b>79</b>
<b>Uiensoep met whisky.....</b>	<b>80</b>
<b>Wildrollade met uien-rozijnencompote.....</b>	<b>81</b>
<b>Zalmfilet met olijf en bosui.....</b>	<b>82</b>
<b>Zoetzure rode ui.....</b>	<b>83</b>

## Gebruikte afkortingen.



v1.2

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



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	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	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

## Aardappel-ui-brietaart.



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

### Ingrediënten

750 g aardappelen,  
vastkokend, in blokjes  
van 3 cm.  
375 g bladerdeeg,  
ontdoid  
200 g brie, in stukken  
200 ml crème fraîche  
2 eieren  
2 tn knoflook, geperst  
2½ el mosterd, grove  
60 ml olie, olijf-  
4 el tijmblaadjes, verse  
4 uien, in dunne ringen

### Bereiding.

Vet een rechthoekige lage bakvorm van 25 x 30 cm licht in.

Leg de velletjes bladerdeeg op elkaar.

Rol de velletjes bladerdeeg op een licht met

bloem bestoven werkblad uit tot een grote lap.

Bekleed de bodem en zijkanten van de bakvorm met het bladerdeeg.

Prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg op de bodem.

Zet de bakvorm 15 min. in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de aardappels 3-4 min. voor.

Giet de aardappelen af.

Laat de aardappelen afkoelen.

Verhit de olie in een koekenpan op matig vuur.

Voeg de ui toe aan de olie.

Bak de ui 2-3 min. tot ze zacht zijn.

Doe de knoflook bij de ui.

Doe de ½ van de tijm bij de ui.

Bak het mengsel nog eens 1 min.

Laat het mengsel iets afkoelen.

Bestrijk het deeg met de mosterd.

Verdeel de ui over het deeg.

Verdeel de aardappelen over de ui.

Verdeel de brie over de aardappelen.

Klop de eieren met de crème fraîche.

Breng het eimengsel op smaak met zout en peper.

Schenk het eimengsel over de taart.

Bestrooi de taart met de rest van de tijm.

Bak de taart 20-25 min. tot hij goudbruin en stevig is.

Snijdt de taart in stukken.

Serveer de taart warm.

### Tip:

Serveer de taart met een groene salade.

Bereidingstijd: 65 min.

Oventijd: 25 min.

Wachttijd: 15 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

## Ajam pinda saté met rode ui.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Oosterse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

1 bk Conimex Boemboe voor Ayam Pinda Saté  
1 zk eiermie, Chinese (Conimex - 250 g)  
3 el ketjap manis  
400 g kipreepjes  
500 g kool, Chinese, gesneden  
- olie, wok-  
4 uien, rode

### Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Giet de mie af.  
Laat de mie goed uitlekken.  
Mengde ketjap met de mie.  
Pel de uien.  
Snijd de uien in zeer dunne ringen.  
Verhit een wok.  
Voeg een scheutje olie toe aan de wok.  
Roerbak de uienringen in de olie tot ze bruin beginnen te worden.  
Laat de uienringen op keukenpapier uitlekken.  
Maak de wok schoon met keukenpapier.  
Verhit nog een scheutje olie.  
Wok de kipreepjes 3 min. in de olie.  
Voeg de boemboe en 2 dl water toe aan de kipreepjes.  
Meng de boemboe goed door de kipreepjes.  
Laat de kipreepjes nog 5 min. pruttelen.  
Kook de kool ondertussen 3 min. in ruim kokend water met wat zout.  
Giet de kool af.  
Scheep de mie op 4 borden of in kommen.  
Scheep de kool op de mie.  
Scheep vervolgens de ayam pinda saté en rode uien op de kool.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2591  
**Energie kcal:** 617  
**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

## Amuse van paté, spek en gekaramelliseerde sjalot.



**Menugang:** Amuse, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

20 g boter, room-, ongezoeten  
1½ el Cremaceto Balsamico  
8 pl ontbijtspek  
75 g paté, cranberry-  
15 g rucola  
3 sjalotten

8 amuselepels

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 90  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,5 g

### Bereiding.

Snijd de sjalotten in dunne ringen.  
Verhit de boter in een koekenpan en fruit de sjalot 3 min. op een laag vuur.  
Voeg de Cremaceto Balsamico toe en laat het geheel in 15 min. op laag vuur karamelliseren. Roer af en toe.  
Snijd ondertussen de paté in blokjes (naar gewenst aantal personen) van 2 cm en wikkel elk blokje in een plakje spek.  
Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag zonder olie of boter en bak de blokjes 3 min. op een middelhoog vuur tot de spek krokant is. Verdeel de rucola en sjalotjes over de lepels en leg de patéhapjes erop.



## Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).



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

### Ingrediënten

1 kblk ananasringen  
- kaas, Mozzarella,  
gesneden  
- rubpoeder (BBQ-  
poeder voor marinade)  
16-24 pl spek  
2-3 uien, grote, zoete  
gele, in ringen van 1 cm

### Bereiding.

Schil en snijd de grote uien in ringen van 7 mm.  
Open het blikje ananasringen en laat het uitlekken.

Je hebt 8 ringen nodig.

De uienringen hebben de grootte en dikte van de ananasringen.

Maak van de mozzarella repen, die je in de uienringen plaatst .

Stapel de mozzarella bekleed met uienring op de ananas.

Omwikkel dit met het spek (gebruik twee tot drie plakjes spek per ring.

Bestrooi, zodra alles verpakt is, de rub naar eigen smaak op de ringen.

Verwarm de airfryer voor op 180°C.

Bak de donuts 7 min. in de airfryer op 180° C.

**Bereidingstijd:** - min.

**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

## Baba's - lente-uienkoeken.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Chinese  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Carta-Henk,  
Culinair China

### Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-  
- olie, arachide-  
1 tl olie, sesam-  
2 uitjes, lente-  
1½ dl water, koud  
1 tl zout

### Bereiding.

Zeef 250 g bloem in een kom en voeg al roerend het water en het zout toe.  
Kneed dit tot een zacht deeg.  
Rol het deeg uit tot een 3 cm dikke rol.  
Hak de lente-uien fijn.  
Maak een beslag van 50 g bloem, de sesamolie en ca. 4 el arachide-olie.  
Verhit de wok op een hoog vuur, verhit hierin vervolgens 2 el arachide-olie.  
Roerbak de lente-uien tot het geurt, schep ze eruit en zet ze apart.  
Snijd plakjes van 3 cm van het deeg en rol die uit tot rondjes met een doorsnee van ca. 15 cm.  
Snijd ze aan de onderkant tot het midden in.  
Scheep op de rechter bovenhoek wat lente-ui en wat beslag.  
Vouw de rechteronderkant naar boven.  
Vouw de omgeslagen kant nu naar links en vouw de onderkant daar overheen.  
Rol het deeg 2x zo groot uit.  
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak de lente-uienkoeken aan beide kanten goudbruin.

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

## Beurre d'echalotte - sjalottenboter.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Voer voor  
gastronomen

### Ingrediënten

100 g boter  
- peper  
100 g sjalotjes  
- zout

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

### Bereiding.

Maak de sjalotjes schoon.  
Blancheer de sjalotjes 3 min. in kokend water.  
Laat de sjalotjes uitlekken.  
Pers de sjalotjes droog in een doek.  
Hak de sjalotjes zeer fijn (bijv. m.g.v. de mixer).  
Roer de boter zacht.  
Meng de ui-pasta door de boter.  
Druk de boter door een zeef.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Vorm een rolletje van de boter.  
Pak het rolletje boter in aluminiumfolie.  
Laat het rolletje in de koelkast opstijven.

## Biefstuk met suikerpeulen, champignons en ui (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

2 aardappels  
2 biefstukken  
100 g champignons  
1 ei  
- melk  
1 tl mierikswortel  
1 mp nootmuskaat  
1 el olie, arachide-  
- peper, versgemalen  
100 g peulen, suiker-  
1 ui  
- zout



### Bereiding.

*Veel mensen geloven niet dat je een biefstuk kan bakken in de Airfryer. Dit gaat zelfs heel erg goed!! In dit recept wordt een hele maaltijd gemaakt, maar houd, als je alleen biefstukken gaat bakken, het volgende aan. Een medium steak 8 min. op 200°C in een voorverwarmde Airfryer. Spray de biefstuk even in met arachide olie. Zet na de baktijd de Airfryer uit en zet de schuif een beetje open zodat hij 3 min. kan rusten. Je hoeft hem niet om te draaien.*

Kook de aardappels gaar en maak er met de Mierikswortel en de melk aardappelpuree van. Klop het ei erdoor en breng de puree op smaak met wat zout en versgemalen peper. Doe de puree in een spuitzak en verwarm de Airfryer voor 4 min. op 200°C. Doe de suikerpeulen en gesneden champignons in een schaal en snijd de ui in halve ringen. Spray de biefstukken in met een klein beetje olie. Spuit 2 mooie rozetten tegen de kant aan in de Airfryer-bak. Leg de biefstukken aan de andere kant. Bak dit 7 min. op 200°C. Haal nu de biefstukken eruit en leg het groentemengsel in de plaats. Leg de biefstukken op het groentemengsel en doe het geheel nog eens 5 min. op 200°C in de Airfryer. Verdeel het over 2 borden en strooi er nog een snufje zout en versgemalen peper over uit.

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

## Bladerdeeg met milde schapenkaas, ui en olijven.



Menugang: Hapje,  
tussendoortje  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: TanteFranny.nl

### Ingrediënten

1 ei, om te bestrijken  
250 g kaas, schapen-,  
milde, in schijven  
20 olijven (Kalamata)  
- peper, versgemalen  
1 rl Tante Fanny Vers  
Bladerdeeg  
2 uien, rode, kleine, in  
ringen  
- zout

### Bereiding.

Haal het bladerdeeg 10 min. voor gebruik uit de koelkast en verwarm de oven voor op 200°C. Rol het deeg op het meegerolde bakpapier direct af op de bakplaat.

Snijdt rechthoeken van 10x12 cm. uit het deeg. Prik met een vork in het midden van het bladerdeeg gaatjes (hierdoor blijft het deeg in het midden laag).

Bestrijk het deeg met het losgeklopt ei. Leg de schijven schapenkaas op het bladerdeeg.

Leg daarna de uienringen en de olijven op het deeg.

Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak het in ca. 18 min. goudbruin.

### Tips:

Houdt 2 cm van de rand vrij, zodat de rand mooi omhoog komt.

Als alternatief voor de Kalamata olijven kunnen groene ontpitte olijven worden gebruikt.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Bosui-poffertjes met rivierkreeft.



**Menugang:** Amuse, hapje  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1 tl bloem  
1 ei  
8 kreeftjes, rivier-  
1 el olie  
- peper  
3 el room, zure  
1 uitje, bos-, in heel  
fijne ringetjes  
- poffertjespan

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

### Bereiding.

Klop het ei goed los met de bloem en 1 el zure room.

Voeg zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.

Roer de bosui erdoor; houd een paar ringetjes apart.

Verhit de poffertjespan en bestrijk hem dun met olie.

Schep in elk kuiltje 1 el van het bosui-mengsel, draai de poffertjes om als het ei gestold is en bak ze aan de andere kant nog 1 min. bruin.

Besmeer elk poffertje met 1 tl zure room en leg hierop een rivierkreeftje en de apart gehouden ringetjes bosui.

Bestrooi elk poffertje met peper naar smaak.

## Cantharellen met spek en uien.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

Lekker bij wild en steaks.

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

## Croque monsieur met bosui.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: MaaSLander.nl

### Ingrediënten

#### Voor mosterdzaad- vinaigrette:

175 ml azijn, wijn-, witte  
½ tl geelwortelpoeder (kurkuma)  
2 el honing  
100 g mosterdzaadjes, gele  
- peper, witte, versgemalen  
½ tl zout, zee-, grof

#### Voor de béchamelsaus:

50 g bloem  
50 g boter  
500 ml melk  
- nootmuskaat  
- zout

### Bereiding.

Maak eerst de mosterdzaadvinaigrette. Doe de mosterdzaadjes met de azijn en het zout in een pan en laat het 1 uur staan. Voeg de honing, geelwortel en witte peper toe en breng het tegen de kook aan. Draai het vuur laag en laat zo'n 40 min. zachtjes koken. Voeg eventueel een scheutje water toe als er te veel vocht verdampt. Neem de pan van het vuur en laat afkoelen. In een luchtdichte, gesteriliseerde pot kun je het mengsel zeker 3 maanden bewaren.

Smelt voor de béchamelsaus de boter op laag vuur in een steelpan met dikke bodem. Voeg de bloem toe, roer met een houten lepel en gaar de bloem (let op dat de bloem niet bruin wordt, je maakt een witte saus). Schenk er al roerende de melk bij. Rasp er flink wat verse nootmuskaat door en breng op smaak met zout. Blijf goed roeren, zodat de saus niet gaat klonteren. Haal de saus van het vuur wanneer deze begint te bubbelen en gebonden is.

Verwarm de ovengrill voor op 200°C. Bestrijk alle acht sneden brood met olijfolie. Beleg er vier met ham en plakken kaas. Bedek deze met de resterende boterhammen (de ingevette kant naar buiten gekeerd). Verhit nu een ruime koekenpan op middelhoog vuur en bak de croques. Druk ze licht aan in de pan en bak ze zo'n 3-4 min. per kant. Halveer de bosuitjes in de lengte en verdeel ze over de croques. Leg ze op een bakplaat, schenk er béchamelsaus over en zet ze 7 à 10 min. onder de grill, totdat de saus gaat bubbelen en bruine plekjes vertoont. Serveer je 'superdeluxe' tosti met een flinke scheut spannende mosterdzaadvinaigrette.



### Ingrediënten (vervolg)

#### En verder:

8 sn brood, zuurdesem-,  
dikke (oud)  
4 pl ham, been-  
8 pl kaas, jong belegen,  
50+  
6 el olie, olijf-  
4 uien, lente-

---

**Bereidingstijd: 60 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

---

## Dragonboter met knoflook, sjalot, gember en kerrie.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jan Plasmans

### Ingrediënten

200 g boter  
1 el dragon, gehakt  
1 tl gemberwortel,  
geraspt  
1 tl kerrie  
1 tn knoflook,  
gesnipperd  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie,  
fijngehakt  
1 el selderij, gehakt  
1 sjalot, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Eiragout met ui.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Frans Huits

### Ingrediënten

- bieslook  
1 el bloem  
25 g boter  
1 tl bouillonpoeder  
4 eieren  
1 tl kerriepoeder  
- peper  
- peterselie  
2 dl room, koffie-  
2 el tomatenpuree  
2 uien

### Bereiding.

Kook de eieren hard.  
Laat de eieren schrikken in koud water.  
Pel de eieren.  
Snijd de eieren in vieren.  
Pel de uien.  
Snipper de uien.  
Smelt de boter.  
Bak de uien met kerriepoeder 5 min. op een laag vuurtje.  
Roer de bloem door de uien.  
Roer, scheutje voor scheutje, de koffieroom door de uien tot een gebonden saus ontstaat.  
Laat alles met het deksel op de pan 5 min. zachtjes koken.  
Roer de saus af en toe.  
Knip de peterselie fijn.  
Knip de bieslook fijn.  
Roer de bouillonpoeder, bieslook, tomatenpuree en eieren door de saus.  
Verwarm de saus nog 1 min.  
Breng de saus op smaak met peper.

### Tip:

Lekker met (groene) lintmacaroni en witlofsalade.

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

## Empanada's met pittige tonijn-uivulling.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

250 g bloem  
1 ei  
200 g kaas, room-  
2 el olie, olijf-  
½ tl paprikapoeder,  
gerookte  
1 peper, rode  
10 g peterselie  
160 g tonijnstukken, in  
olijfolie  
3 uien  
  
1 mixer, met deeghaken

### Bereiding.

Split het ei.  
Knead met de mixer een soepel deeg van de bloem, roomkaas, eidooier en 1 mp zout.  
Laat het deeg onder een schone theedoek 15 min. rusten.  
Snipper de uien.  
Halveer de rode peper in de lengte.  
Verwijder de zaadlijsten en snijd de peper fijn.  
Hak de peterselie fijn.  
Verwarm de oven voor tot 180°C.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan.  
Fruit de ui en rode peper 6 min. op laag vuur zonder te kleuren.  
Laat intussen de tonijn uitlekken.  
Scheep het paprikapoeder, de tonijn en peterselie door het uienmengsel en breng op smaak met peper en zout.  
Verdeel het deeg in 8 gelijke porties.  
Vorm van elke portie een balletje.  
Rol elk deegballetje uit tot een deeggrondje van 12-14 cm ø.  
Scheep 1/8 van de vulling op het deeggrondje en klap dicht tot een halvemaanantje.  
Maak zo nog 7 empanada's.  
Leg de empanada's op een met bakpapier beklede bakplaat en druk met een vork de naden stevig aan.  
Bestrijk ze dun met het eiwit.  
Bak de empanada's in de oven in 25 min. gaar.  
Serveer de empanada's warm of op kamertemperatuur.

### Tip:

Empanada's zijn ook heerlijk als hoofdgerecht met een frisse groene salade.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Oventijd:** 25 min.  
**Wachttijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 265  
**Eiwit:** 11 g  
**Koolhydraten:** 25 g  
**w/v suikers:** 3 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 6 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 38 g  
**Zout:** 0,3 g

## Entrecote met sjalottensaus (braadzak).



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

### Ingrediënten

2 stl bleekselderij  
25 g boter  
600 g entrecote  
1 el frambozenjam  
½ el mosterd, zachte  
- peper  
1 dl port, rode  
2 tk rozemarijn  
4 sjalotjes  
3 tk tijm, verse  
2 dl vleesfond  
- zout

### Bereiding.

Pel en snipper de sjalotjes.  
Ris van 1 takje de tijmblaadjes.  
Smelt de boter in een braadpan en smoor de sjalotjes met de tijmblaadjes in ± 10 min. gaar.  
Voeg de fond, de port en de jam toe en kook het geheel op hoog vuur tot ± de helft in.  
Pureer de saus met een staafmixer en voeg naar smaak zout en peper toe.  
Snijd de bleekselderij in blokjes en doe die in een braadzak.  
Wrijf de entrecote in met mosterd en leg hem op de bleekselderij.  
Leg de takjes kruiden op en naast het vlees, bind de braadzak dicht en leg de zak in een lage ovenschaal.  
Prik enkele gaatjes in de zak.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Braad de entrecote in 20-25 min. bruin en van binnen rosé.  
Haal het vlees uit de braadzak en laat het onder aluminiumfolie ± 5 min. rusten.  
Verwarm de sjalottensaus, roer er het vocht uit de braadzak door en laat de saus nog ± 2 min. zachtjes doorkoken.  
Snijd het vlees in dunne plakken en leg die op de borden.  
Schep de saus erover en ernaast.

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

## Erwtjes en uitjes.



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

### Ingrediënten

1 mp bonenkruid  
25 g boter  
30 g bloem  
1 blk doperwtten, grote (840 g)  
- peper, versgemalen  
½ bs peterselienstelen  
2-3 el room, kook-  
8-10 sjalotjes, gepelde  
80 g spek, magere, gerookt, in blokjes gesneden  
1 mp suiker  
2 uien, middelgrote, zeer fijngesnipperde  
- worcestersaus  
- zout

### Bereiding.

Giet op de blokjes spek in een kleine kom zoveel kokend water tot het spek juist onderstaat.  
Verwarm de boter.  
Fruit in de boter al omscheppend de snippers ui glazig.  
Schip de spekjes uit het water.  
Dep de spekjes droog op keukenpapier.  
Doe de spekjes met de sjalotjes, peterselie, suiker en bonenkruid in de pan.  
Doe de deksel op de pan.  
Laat de inhoud van de pan op een kleine vlam even smoren.  
Doe de zeef op de pan.  
Giet de inhoud van het blik doperwtten in de zeef.  
Neem de peterselie uit de pan.  
Roer de bloem door de inhoud van de pan.  
Laat de bloem, al roerend, enigszins gaar worden.  
Roer de doperwtten door het mengsel in de pan.  
Roer de room door de doperwtten.  
Proef het gerecht als de doperwtten warm zijn.  
Voeg naar smaak peper, zout en worcestersaus toe.

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

## Franse uiensoep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Franse  
Hoeveelheid: 1¼ l  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Lekturama

### Ingrediënten

- aroma of worcestersaus  
30 g bloem  
1¼ l bouillon, van vleesbouillontabletten  
1 mp chilipoeder of cayennepeper  
100 g kaas, pikante, geraspte  
2-3 tn knoflook, geperst  
50 g margarine of boter  
- peper, verse  
8 sn stokbrood  
500 g uien, gepeld  
- zout

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

### Bereiding.

Snijd de uien overdwars in dunne plakken. Druk de uien tussen duim en vingers in ringen uit elkaar. Smelt de margarine in de soeppan. Fruit daarin, onder af en toe omscheppen, de uien met de knoflook goudgeel van kleur. Schep de bloem door de uien. Laat het mengsel op een laag-gedraaide warmtebron even gaar worden. Schep als de bouillon koud is, kleine hoeveelheden, onder geregeld roeren bij het mengsel. Schenk als de bouillon warm is deze in één keer in de pan. Roer tot de inhoud kookt en laat die in de gesloten pan zachtjes doorkoken. Verwarm de oven of de grill voor op 220°C. Leg de sneetjes brood op het rooster en maak er toast van. Proef de soep en maak die pittig van smaak met zout, peper en aroma. Meng de chilipoeder of cayennepeper door de geraspte kaas. Strooi ¾ van de kaas vervolgens over de toastjes en zet ze terug in oven of grill, tot de kaas is gesmolten. Schep de soep in een soepterrine of direct in kommen. Leg er de kaastostjes op. Bestrooi de soep met de rest van de kaas. Serveer de soep direct.

## Franse uiensoep met geitenkaastosti's.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 2

**Sterren:** \*

**Snel / Slang**

**Bron:** Unox

### Ingrediënten

4 sn brood, bruin

- halvarine

75 g kaas, geiten-

1 zk Unox Franse

Uiensoep

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijdt de kaas in plakken.

Smeer halvarine op de boterhammen.

Beleg 2 boterhammen met de kaas.

Leg daarop de andere boterhammen.

Doe de boterhammen in het tostiapparaat of onder de grill.

Snijdt de boterhammen diagonaal door.

Schep de soep in de soepkommen.

Serveer de soep met de geitenkaastosti's.



## Gebakken appel met spek en ui.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** 24Kitchen, Carta,  
Evert te Pas

### Ingrediënten

2 appels  
1 el boter  
½ bs peterselie, blad-  
200 g spek (ontbijt- of  
katenspek)  
2 uien

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

### Bereiding.

Schil en snijd de appels in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appels in plakjes.  
Pel en snijd de ui in halve ringen.  
Verwarm een pan en bak het spek ca. 3 min. om en om.  
Voeg de appels en de uien toe en bak ze ca. 6 min. mee.  
Pluk en hak de peterselie fijn.  
Breng de appels op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.  
Voeg de boter en de peterselie toe en warm het kort door.

## Gebakken mosselen met uitjes.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Hans Belterman

### Ingrediënten

1 el bieslook, fijn-gesneden  
25 g boter  
1 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst  
500-600 g mosselen, gekookte  
1½ el olie, (zonnebloem-)  
- peper, witte, vers-gemalen  
2 el peterselie, fijn-gehakte  
2 uien, middelgroot, grof gesnipperd  
- zout, (zee-)

### Bereiding.

*Het is een vrij klassiek gerecht dat zich bij uitstek leent om in de wok te worden bereid. Laat de reeds gekookte mosselen nooit te lang bakken want dan is de kans groot dat ze taai zullen worden.*

Maak de mosselen zo droog mogelijk (gebruik er (veel) keukenpapier voor).  
Verhit de olie en de boter in de wok.  
Wacht tot het schuim van de boter begint weg te trekken.  
Laat alles even door de pan "walsen".  
Laat de uien in het mengsel zolang fruiten tot ze glazig zijn.  
Roer knoflook erdoor en voeg na 1 min. de mosselen in gedeelten toe.  
Bak de mosselen, voortdurend omscheppend, niet veel langer dan 3 min.  
Strooi er wat zout, peper en de peterselie over.  
Scheep alles dan nog enkele malen om.  
Verdeel de mosselen over voorverwarmde borden.  
Bestrooi de mosselen met bieslook.

### Tip:

- Serveer er een salade van rode bietjes, appel en prei of bosuitjes bij.
- Zet een mand met knapperig stokbrood, een schaal met boterballetjes en voor de liefhebbers een potje met Zaanse mosterd op tafel.
- In plaats van stokbrood kunt u er ook heel goed knapperige patates frites bij geven. De boter kan worden vervangen door mayonaise waaraan u evt. wat mosterd hebt toegevoegd.

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

## Gebakken tongfilets met lente-uitjes.



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

### Ingrediënten

3 el bloem  
125 g boter  
15 cl melk  
- peper, versgemalen  
4 tongfilets  
2 bs uitjes, lente-, in ringetjes  
- zout

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

### Bereiding.

Spoel de visfilets af onder stromend water en maak ze droog met keukenpapier.

Bestrooi de filets met wat zout en laat ze 2-3 min. liggen.

Haal de visfilets door de melk en daarna door de bloem.

Verhit 100 g boter en bak de tongfilets aan beide kanten goudbruin.

Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken op wat keukenpapier en leg ze op voorverwarmde borden.

Voeg de rest van de boter toe aan de pan en fruit de lente uitjes 2-3 min.

Schep ze over de visfilets en breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper.

### Tip:

Serveer de tongfilets met een partje citroen, wat tartaarsaus en aardappelpuree.

## Gebakken wijting-filet met zilveruitjes en augurken.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Visrecepten.nl**

---

### Ingrediënten

1 augurk  
4 el bloem  
40 g boter  
1 el dille, fijngehakt  
4 el uitjes, zilver-,  
zoetzure  
600 g wijting-filet  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Hak de augurk fijn.  
Was en droog de visfilets.  
Bestrooi de visfilets met een beetje zout en dille.  
Wentel de visfilets door de bloem.  
Smelt de boter in een ruime koekenpan.  
Bak de wijting-filets in de boter aan beide kanten bruin en gaar (4-6 min.).  
Voeg de fijngehakte augurk en de zilveruitjes toe aan de visfilets.  
Bak het geheel nog 1 min. op een hoog vuur.

### Tips.

Lekker met gebakken aardappelen en sperzieboontjes.

## Gefrituurde uienringen.



**Menugang: Hapjes**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: MenuOpMaat.nl**

---

### Ingrediënten:

**100 g bakmeel,**  
**zelfrijzend-**  
**- olie, zonnebloem- (om**  
**te frituren)**  
**- peper**  
**2 uien, grote**  
**150 ml water,**  
**koolzuurhoudend, koud**  
**- zout**

---

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

---

### Bereiding.

Verwarm de olie tot 180°C.  
Snijd de uien in mooie ringen.  
Druk de ringen los met de vingers.  
Vermeng in een kom het water met het zelfrijzend bakmeel, een snufje zout en een beetje peper.  
Haal de uienringen door het papje en bak ze met een paar tegelijk krokant in de olie.  
Laat ze uitlekken op wat keukenpapier.  
Serveer meteen.

## Gemarineerde rode ui.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Edith Dourleijn**

---

### Ingrediënten:

- azijn, wijn-, witte  
- ui, rode

---

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

---

### Bereiding.

**Pel de uien.**

**Snijd de uien doormidden en daarna in dunne halve ringen.**

**Doe de uien in een schoon (gesteriliseerd) potje.**

**Schenk er zoveel witte wijnazijn over dat de ui onder staat.**

**Na minimaal een kwartiertje wachten begint de ui al lekker zacht te worden.**

## Gemengde groenten (airfryer).



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Snel-/Slaak**  
**Bron: Airfryerrecepten 3**

### Ingrediënten

1 biet, Chioggia-  
- bleekselderij  
- courgette, gele  
- courgette, groene  
1 paprika, geel  
1 paprika, oranje  
1 paprika, rood  
- peulen, suiker-  
15 tomaatjes, cherry-,  
kleine  
- ui, rode

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

### Bereiding.

*Omdat in groentes van nature water zit, kan je deze koken in de Airfryer. Let op dit kan alleen met vers gesneden groentes omdat de poriën van de groentes dan nog open staan. De Airfryer hergebruikt zijn warme lucht en vocht zodat alle vitamines en smaak en kleur zelfs behouden blijven.*

Snijd de groenten in kleine blokjes (dit is heel belangrijk zodat de warmte er makkelijk en snel intrekt).

Doe de groenten in een bak, laat deze vol lopen met water en gooi deze weer leeg (afspoelen). Verwarm de Airfryer voor (5 min.-200°C). Leg nu alle groentes in de Airfryer en kook deze beetgaar (6 min.-200°C).

### Tip:

Gebruik nooit meer zout; nu proef je het verschil tussen paprika en suikerpeulen. Je Airfryer is nu een echte Healthfryer.....

## Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.



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

### Ingrediënten:

1 brood, stok-, wit  
75 g cheddar  
185 g kaas, room-  
(knoflook fijne kruiden)  
¼ tl peper, cayenne-  
2 uitjes, bos-

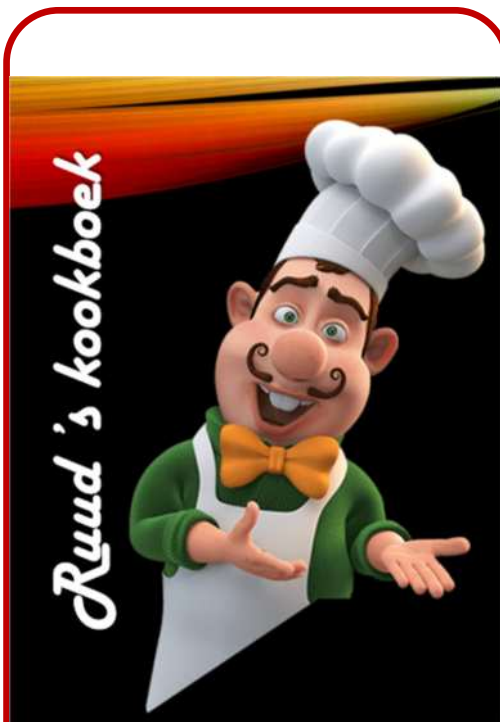
**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** 10 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1871  
**Energie kcal:** 447  
**Eiwit:** 16 g  
**Koolhydraten:** 47 g  
**w/v suikers:** 4 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 23 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 16 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 2 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Maak met een scherp mes om de 2 cm sneden in het stokbrood, maar snijd het niet helemaal door.  
Snijd de bosuitjes fijn.  
Rasp de cheddar.  
Meng de cheddar met 2/3 van de bosui en de cayennepeper door de roomkaas.  
Vul de sneden in het stokbrood met het roomkaasmengsel.  
Leg het stokbrood op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Bak het stokbrood 10 min. in de oven.  
Garneer het stokbrood met de rest van de bosui.



## Ham met champignons en bosui.



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

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

Borstel de champignons voorzichtig af of maak ze schoon met een stuk keukenrol.  
Halveer de champignons.  
Snijd de ham in reepjes.  
Was de bosui.  
Snijd de bosui in schuine reepjes.  
Verhit de boter.  
Bak de champignons en de gesneden ham ongeveer 3 min. in de boter.  
Voeg de sherry en de ketjap toe.  
Doe een deksel op de pan en laat het geheel 8 min. stoven.  
Voeg de bosui toe en laat de ui nog 2 min. meebakken.  
Dien direct op.

### Tip:

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

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

## Hele forel met citroen, ui en dille.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: No-nonsense barbecueën

### Ingrediënten

1 citroen, in dunne plakjes  
1 bs dille  
2 forellen van 500 g, schoongemaakt  
- olie, olijf-  
1 ui, rode, in dunne plakjes

### Bereiding.

Leg forel op schoon werkblad.

Leg in buikholte van beide forellen:

3 tot 4 plakjes citroen,

een paar plakjes rode ui,

3 tot 4 takjes dille,

nog een laag ui en citroen.

Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.

Verhit bakplaat van de barbecue.

Scheur een paar vellen bakpapier.

Leg het bakpapier op de bakplaat.

Kwast het papier licht in met olijfolie.

Leg de vis op het papier.

Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.

Keer de vis.

Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

## 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 smeugige 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.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 540  
**Eiwit:** 22 g  
**Koolhydraten:** 81 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 12 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Hutspot met rode ui, bietjes en runderbraadworst.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Reumafonds

### Ingrediënten

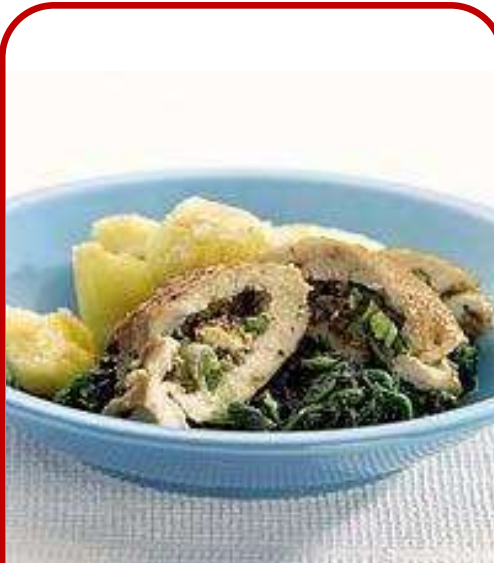
500 g aardappelen, gekookt  
125 g bieten, rode, gekookte  
12½ g margarine  
1½ el olie, olijf-  
1½ ui, rode  
300 g wortel, winter-, gekookt  
200 g worst, braad-, runder-

### Bereiding.

Snijd de aardappels en wortels in stukken.  
Snijd de rode ui in ringen.  
Doe de aardappelen, wortels, bieten en uienringen in een grote pan en breng met een laagje water en zout aan de kook.  
Kook in ca. 25 min. gaar.  
Bak ondertussen de braadworst bruin en gaar in de olijfolie.  
Stamp met de pureestamper de afgegoten groenten fijn.  
Voeg de margarine en indien nodig een scheutje melk toe.  
Breng de hutspot op smaak met peper en zout.  
Verdeel de hutspot en de braadworst over 2 borden.

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

## Kipfilet met tapenade en bosui.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Team on a mission**

### Ingrediënten:

**700 g aardappelen**  
**50 g boter**  
**4 kipfilets**  
**1 pk spinazie (diepvries, 450 g)**  
**4 el tapenade (van groene olijven)3 uitjes, bosuit-**  
**100 ml wijn, droge witte**  
**½ tl zout en peper**

### Bereiding.

Schil de aardappelen, was ze en kook ze in 20 min. gaar.  
Bereid de spinazie volgens de gebruiksaanwijzing.  
Snijd de bosuitjes in ringetjes.  
Snijd de kipfilet in de lengte open en vul ze met tapenade en bosui.  
Steek de kipfilet met cocktailprikkers vast.  
Bestrooi ze en aan de buitenzijde met zout en peper.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfilets in 10 min. gaar  
Neem de kip uit de pan en houd ze warm.  
Roer de aanbaksels los.  
Voeg de wijn aan braadvet toe en roer het op hoog vuur tot jus.  
Serveer de kip met de aardappelen, spinazie en jus.

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 455**  
**Eiwit: 34 g**  
**Koolhydraten: 33 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 19 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

## Konijn in bier met uitjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 6-8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Suhaal.nl

### Ingrediënten

2 fl bokbier (bijv. Jopen 4-granen bokbier)  
120 g boter  
400 ml fond, konijnen- (evt. kippen-/kalfsfond)  
4 tn knoflook (ongepeld)  
2 konijnen, wilde  
½ el mosterd, Dyon  
- peper  
2 el peterselie, gehakte  
1 tk salie  
500 g uitjes, kleine, witte  
- zout

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

### Bereiding.

Hak de konijnen in grove stukken en bestrooi ze met zout en peper.

Braad ze rondom goudgeel in de boter en leg ze in een ruime pan.

Giet het braadvet uit de pan, blus de braadpan met het bier en de fond en voeg de knoflook en de salie toe.

Giet dit over de konijnen.

Sluit de pan en laat ze op een laag vuur in 40-50 min. gaar sudderen (pas op: delen, zoals de rug, zullen eerder gaar zijn dan de bout, dus neem ze er ook eerder uit).

Schep, wanneer het vlees bijna gaar is, de knoflookteentjes en de salie uit de pan en voeg de kleine uitjes toe.

Laat de uitjes in de fond gaar worden.

Neem de stukken konijn en de uitjes, zodra ze gaar zijn, uit het fond.

Laat de fond verder inkoken, roer de mosterd er door en monteer de saus met 100 g boter.

Strooi de gehakte peterselie over het geheel.

Schik de stukken konijn op een voorverwarmde schaal en giet de saus er overheen.



## Krokante uitjes (airfryer).



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: EetNieuws.nl**

### Ingrediënten

**2 uien, in halve ringen**  
**- olie, olijf-, spray**  
  
**- kleine bakvorm**  
**- spatdeksel**

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

### Bereiding.

Verwarm de Airfryer met de bakvorm erin voor op **180°C**.

Verdeel de ui over de bakvorm en spray er een beetje olijfolie over.

Hussel alles goed door elkaar en verdeel de ui evenredig over de bodem.

Leg het spatdeksel op de mand.

Bak de ui 15 min..

Hussel de uien nog eens goed door elkaar.

Verlaag de temperatuur naar **150°C**.

Bak de ui nog eens 15 min.

Kijk na 10 min. of ze al goed zijn, ze kunnen snel verbranden (de uitjes moeten eruitzien zoals op de foto).

Schep de uitjes als ze klaar zijn in een bakje en sluit dat goed af als de uitjes afgekoeld zijn.

Warm ze voor gebruik eventueel nog op, op **100°C**.

## Lauwwarme krieltjessalade met komkommer en rode ui.



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

### Ingrediënten

6 augurken, zoetzure, fijne  
2 el augurkenvocht  
3 el bieslook  
50 croutons, salade- (bijv. knoflook met stukjes ui)  
½ komkommer  
600 g krieltjes, in de schil  
150 g maïs, crispy  
2 el mayonaise  
1 el mosterd  
1 snf peper  
125 g room, zure room  
1 ui, rode

### Bereiding.

Kook de krieltjes in water in 6-7 min. gaar.  
Snijd de komkommer in halve plakjes van 1 cm dik.  
Snijd de augurken in de lengte in vieren.  
Klop een dressing van de zure room, de mayonaise, het augurkenvocht, de mosterd en peper naar smaak.  
Giet de krieltjes af en laat afkoelen tot lauwwarm.  
Verdeel de krieltjes, komkommer, augurken, ui en maïs over een schaal.  
Scheep de dressing erover en bestrooi met de bieslook en croutons.

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 211  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 21 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 11 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g



## Mosselen met room, lente-ui en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Visinfo.be

### Ingrediënten

4 kg mosselen  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 dl room  
2½ tk selderij bleek-, fijngesneden  
2 tomaten, gepeld, ontpit, in blokjes  
6 uien, lente-, fijngesneden

### Bereiding.

Kook de mosselen met de selderij, de room en flink wat versgemalen peper in een grote pan tot ze opengaan.

Haal de mosselen nadien meteen uit de pan en hou ze warm.

Zeef het kookvocht en laat het met 1/3 inkoken.

Voeg de mosselen weer toe en werk de saus af met de lente-uien en tomatenblokjes.

### Tips:

- Serveer de mosselen meteen, met witbrood of frietjes.
- Het mosselseizoen loopt van ½ juli tot ½ april.

Bereidingstijd: - min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

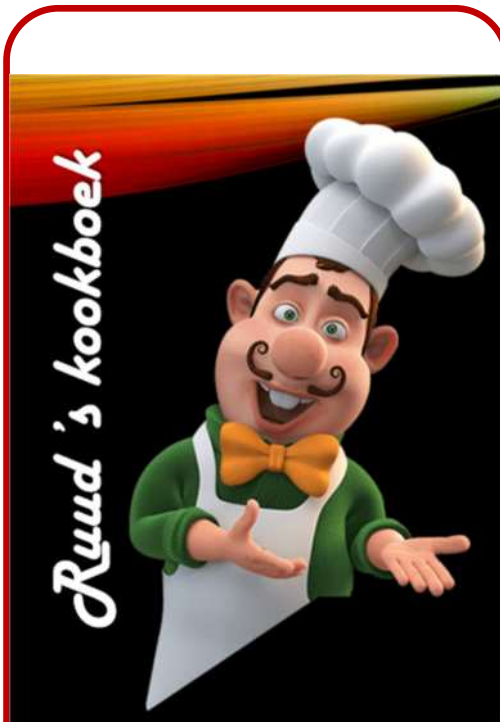
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Oeufs à l'impératrice - spiegelei met ui en kaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Het nieuwe kookboek

### Ingrediënten

20 g boter  
4 eieren  
35 g kaas (Gruyère, Parmezaanse of zoetemelkse)  
1 uitje

### Bereiding.

Maak het uitje goed schoon.  
Hak het uitje fijn.  
Laat het uitje even fruiten in de boter, die gesmolten is in een platte vuurvaste schaal.

*Zorg dat het uitje niet bruin wordt.*

Strooi er dan de helft van de geraspte kaas over.  
Laat hierop voorzichtig de eieren vallen, één voor één en naast elkaar en zò, dat de dooiers heel blijven.  
Strooi de rest van de kaas over de eieren.  
Zet de schotel in de oven. Tot het wit van de eieren is gestold, maar niet bruin is.

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

## Oud Hollandse uiensaus.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Grootmoeders  
recepten

### Ingrediënten

1 el azijn  
1 el maïzena  
2 el olie, olijf-  
- peper  
1 el suiker  
3 uien, grote  
- water, heet  
- zout

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

### Bereiding.

Verhit de olijfolie in een koekenpan.  
Pel en snipper de uien, fruit ze in de hete olie (niet bruin laten worden) blijf roeren, voeg de suiker, peper, zout en azijn toe.  
Meng de maïzena met een beetje water en gooi dat bij de uien, roer om en voeg dan zoveel heet water toe dat het onder staat.  
Zachtjes laten pruttelen totdat bijna al het water verdampt is en een saus is ontstaan.

### Tip:

Dit is een heerlijke saus voor bij de bruine bonen, witte bonen, en kapucijners. Maar ook bij een biefstukje. Een lekkere frisse groene salade smaakt er heerlijk bij.  
Je kunt de saus verrijken door in plaats azijn, witte wijn azijn te gebruiken of witte wijn.

## Ovenschotel met spruitjes, rode ui, kaas en slavinken.



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

### Ingrediënten

700 g aardappelen, stampot-  
1 kg groentemix (spruitjes/rode ui)  
75 g kaas, oude, plakken  
6 el olie  
4 slavinken  
- zout

**Bereidingstijd:** 30 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.

Kook de aardappelen in ± 20 min. gaar in gezouten water.  
Verwarm de ovengrill voor op de hoogste stand.  
Bak de slavinken in de helft van de olie volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.  
Wok gelijktijdig de groentemix in de rest van de olie al roerend 3 min.  
Giet de aardappelen af en stamp ze grof.  
Leg de aardappelen in de ovenschaal en verdeel de gebakken groente erover.  
Leg de plakken kaas erover en laat onder de hete grill in 3-5 min. gratineren.  
Leg de slavinken erop en serveer direct.

## Pittig gegrilde kip met lente-ui.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slang  
Bron: Tastyweb.nl

### Ingrediënten

1 tl honig  
2 kipfilets  
2 el olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder  
1 el pepersaus, hete  
7 uitjes, lente-  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de grill voor.  
Meng de olie, pepersaus, honing en paprikapoeder tot een marinade.  
Snijd 1 lente-ui fijn.  
Meng de lente-ui met de marinade.  
Houd 2 el marinade apart.  
Voeg de kip aan de marinade toe.  
Dek de kip af.  
Laat de kip minimaal 5 min. marineren.  
Keer de kip.  
Laat de kip nogmaals minimaal 5 min. marineren.  
Bestrooi de kip en de lente-uitjes met zout.  
Grill de kip en de lente-ui tot de kip gaar is.  
De kip regelmatig keren.  
Serveer de kip op een bord en bedruip de kip met de marinade.

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

## Pittige uiensaus.



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

### Ingrediënten

3 el boter  
½ l bouillon,  
geconcentreerde  
2 tn knoflook, geperst  
- peper, versgemalen  
500 g uien, gesnipperd  
½ l wijn, witte, droge  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**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.

Smelt de boter en sudder hierin de uien en de knoflook gedurende 5 min.

Roer goed, zodat ui en boter goed vermengd worden.

Voeg dan de witte wijn en de bouillon toe.

Laat het mengsel, zonder deksel, op een klein vuurtje zolang borrelen dat én de bouillon én de wijn bijna zijn ingekookt.

Het is de bedoeling dat er een soort ingedikte uienbrei overblijft, waar nog iets vocht, maar veel smaak aan zit.

Kruid evt. wat na met zout en versgemalen peper.

## Pittige wortel met ui.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllerHande 1994-1

### Ingrediënten

40 g boter  
1 tl bouillonpoeder  
2 tl kerriepoeder  
- peper  
100 g rozijnen  
4 uien  
1kg wortels, winter  
- zout

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

### Bereiding.

Laat de rozijnen in een kom met warm water wellen.  
Giet de rozijnen af.  
Laat de rozijnen uitlekken.  
Maak de uien schoon.  
Snipper de uien.  
Schrap de winterwortels.  
Snijd de winterwortels in plakjes.  
Verhit de boter in een pan.  
Fruit de uien en kerriepoeder een paar minuten in de boter.  
Scheep de plakjes wortel, rozijnen, 3 el water en bouillonpoeder door de uien.  
Draai de hittebron wat lager.  
Leg een deksel op de pan.  
Laat de inhoud in ongeveer 20 min. zachtjes gaar stoven.  
Voeg zo nodig halverwege de stooftijd nog 2 el water toe.  
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

### Tip:

Lekker met gekookte aardappelen en een runderlapje.

## Raapstelenstampot met katenspek en bosui.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slink**  
**Bron: AllerHande 2000-03**

### Ingrediënten

125 g kaas, room-,  
kruiden-knoflook-  
150 g katenspek  
230 g Maggi  
aardappelpuree à la  
minute voor stampot  
- peper, versgemalen  
400 g raapstelen  
3 uien, bos-

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 335**  
**Eiwit: 13 g**  
**Koolhydraten: 23 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: 570 mg**  
**Vet: 20 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 10 g**  
**Vezels: 4 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd de worteltjes van de raapstelen.  
Was de raapstelen, sla ze droog en snijd ze in reepjes.  
Breng in een pan een ½ l water aan de kook.  
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.  
Snijd de katenspek in reepjes.  
Verwarm, al omscheppend, de spek in een droge koekenpan.  
Voeg, al roerend, de aardappelpureepoeder aan het kokende water toe.  
Blijf roeren tot een smeùige puree ontstaat.  
Roer de roomkaas en de spekreepjes door de puree.  
Schep de raapstelen en de bosui erdoor.  
Warm de stampot, al roerend, zachtjes op.  
Breng de stampot op smaak met peper.



## Rode-uiensoep met kaasbroodjes.



**Menugang:** Tussen-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Boodschappen

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
75 g boter  
1 l bouillon, groente-  
100 g kaas, Gruyère,  
geraspt  
100 g kruidenboter  
3 laurierblaadjes  
2 el olie, olijf-  
1 stokbrood, in schuine  
plakjes  
1 el suiker, basterd-,  
bruine  
750 g uien, rode, in  
halve ringen

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 710  
**Eiwit:** 17 g  
**Koolhydraten:** 49 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 48 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 28 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 3,4 g

### Bereiding.

Verhit de 75 g boter en olijfolie in een pan met dikke bodem.  
Fruit hierin de uienringen in ca. 4 min. glazig.  
Scheep de basterdsuiker erdoor en bak deze op een hoge stand 1 min. mee.  
Roer de azijn erdoor en laat ca. 15 min. zachtjes stoven.  
Voeg de bouillon en laurier toe en kook zachtjes 10-12 min.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bestrijk de plakken stokbrood met de kruidenboter en rooster ze 2-3 min. op een bakplaat in de oven.  
Bestrooi ze met de kaas en laat deze smelten in de oven.  
Verwijder de laurierblaadjes uit de soep en serveer de soep met de kaasbroodjes.

### Tips:

Vervang 100 ml bouillon in dit recept door port of wijn.  
Neem eens brie of boerenkaas in plaats van Gruyère.

## Roerbak hutspot met pittige spekjes.



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

### Ingrediënten

300 g aardappelen, zoete  
6 el ketjap  
2 tn knoflook  
1-2 el olie, zonnebloem-  
1 tl sambal  
250 g speklappen  
2 uien, grote  
2 wortels, grote

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3251  
**Energie kcal:** 774  
**Eiwit:** 29 g  
**Koolhydraten:** 61 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 47 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de speklapjes in reepjes.  
Pel de knoflook en knijp de teentjes uit boven de speklapjes.  
Voeg 4 el ketjap en 1 tl sambal toe.  
Meng het geheel goed, dek het vlees af en laat het 1 uur in de koelkast marineren  
Schil de zoete aardappelen en de winterwortels.  
Snijd ze in reepjes van ½ cm dikte.  
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.  
Laat de speklapjes uitlekken en dep ze droog.  
Laat een wok of ruime braadpan heel heet worden.  
Schenk de olie erin en laat ook deze heet worden.  
Roerbak de reepjes spek 4 min. op een hoog vuur.  
Scheep het vlees uit de pan.  
Doe de zoete aardappelen, wortelen en uien in de wok en roerbak ze 5 min. op een hoog vuur.  
Voeg de spekreepjes, 2 el ketjap en 3 el water toe en roerbak het geheel nog 2 min.

### Tip:

Lekker met grof gehakte peterselie of koriander erdoor.

## Rosbief met honing-tijmsaus en sjalotten.



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

### Ingrediënten

75 g boter  
2 dl fond, vlees-  
1 el honing, vloeibare  
- peper  
750 g rosbeef  
200 g sjalotten, gepeld  
2 tl tijm  
- zout

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

### Bereiding.

Wrijf het vlees in met de helft van de tijm.  
Braad het vlees in  $\frac{3}{4}$  van de boter bruin en naar wens in 20-25 min. van binnen rood of rosé.  
Neem het vlees uit de pan.  
Pak het vlees in de aluminiumfolie.  
Laat het vlees 10 min. rusten.  
Doe de fond in de pan.  
Kook de fond tot de helft in.  
Halveer de sjalotten.  
Bak de sjalotten en de tijm met de rest van de boter 5 min.  
Roer de honing bij de sjalotten.  
Schenk de jus uit de pan bij de sjalotten.  
Breng de saus op smaak met wat peper en zout.  
Serveer de saus bij de rosbeef.

### Tip:

Lekker met gegrilde aardappelpuree-rozetten en Chinese bonen.

## Rösti met spek en ui.



**Menugang:** Bij-, lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

400 g aardappelen,  
kruimige  
2 el bloem  
2 eieren  
1 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
- peper  
1 tk peterselie  
125 g spekreepjes,  
gerookte  
1 ui

### Bereiding.

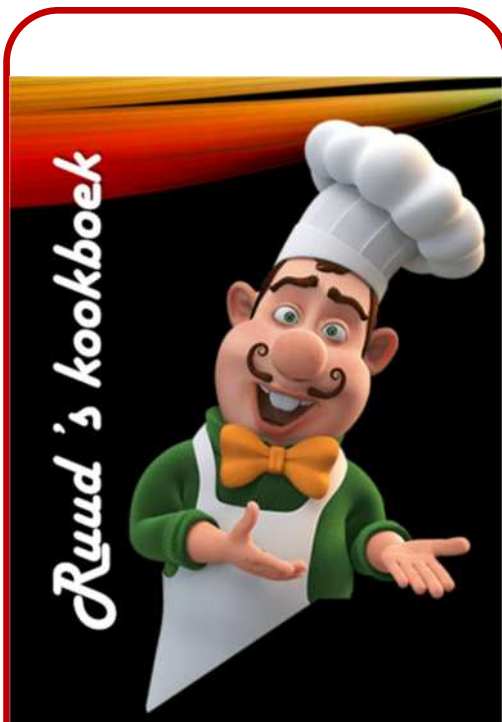
Snipper de ui.  
Verhit in een ruime koekenpan 1 el olie.  
Bak de spekreepjes met de ui in 4 min.  
knapperig uit.  
Schil intussen de aardappelen en rasp ze grof.  
Doe de aardappelrasp in een kom.  
Pers er de knoflook boven.  
Klop de eieren los en meng met de bloem door  
de rasp.  
Scheep ook de spekreepjes met de ui door het  
aardappelmengsel.  
Breng op smaak met peper.  
Veeg de pan schoon.  
Verhit de laatste 3 el olie in de pan.  
Scheep het aardappelmengsel in de pan en duw  
met een spatel aan tot een stevige koek.  
Bak de koek aan beide kanten in 15 min. gaar.  
Keer halverwege met behulp van een deksel of  
bord.  
Hak de peterselie fijn.  
Laat de rösti op een bord glijden en snijd hem  
in mooie punten.  
Bestrooi met de peterselie.

### Tip:

Bak van het aardappelmengsel kleine  
röstikoekjes en serveer ze als bijgerecht.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 306  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**w/v suikers:** 2 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 5 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** 25 g  
**Zout:** 1,1 g

## Salade van feta en rode ui.



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

### Ingrediënten

100 g feta (Apetina)  
½ tl oregano, gedroogde  
- peper, versgemalen  
1 ui, rode, fijnggehakt (±  
50 gram)  
2 el waterkers,  
grofgeknipt

### Bereiding.

Snijd de feta in rechthoekige blokjes van ± 1 x 1 x 2 centimeter.

Roer de ui en de kruiden door elkaar.

Leg de feta en het ui-mengsel om en om in een serveerschaal (eindig met het ui-mengsel).

### Tip:

Smaakt heel lekker bij een biefstuk of karbonade.

### Serveertip:

Serveer de salade met een tomatensalade met gehakte zwarte olijven.

**Bereidingstijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**Suiker:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**Onverzadigd vet:** - g

**Verzadigd vet:** - g

**Vezels:** - g

**Zout:** - g

## Saté van ossenhaas en bosui.



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

### Ingrediënten

2 el gemberwortel,  
geraspt  
2 tn knoflook, uitgeperst  
4 el limoensap  
1 el olie, sesam-  
500 g ossenhaas, in  
blokjes  
1 tl sambal  
4 el sojasaus  
8 uitjes, bos-, in reepjes  
van 3 cm.

### Bereiding.

Doe de sojasaus, limoensap, sesamolie, sambal, gemberwortel en knoflook in een kom.

Roer alles goed door elkaar tot een marinade.

Marineer de blokjes ossenhaas ca. 2 uur in de marinade.

Rijg om en om de ossenhaas en de bosui op satéprikkers.

Leg de saté op een zeer hete BBQ.

Gril het vlees tot de gewenste gaarheid.

### Tip:

Serveer de saté met pindasaus.

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Saucijzenspiesen met perzik en ui.



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

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
4 el olie, olijf-, extra vierge  
1 peper, rode  
2 perziken, verse  
4 tk rozemarijn  
500 g saucijsjes  
2 uien, rode, kleine

**Vorbereidingstijd:** 15 min.  
**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1856  
**Energie kcal:** 442  
**Eiwit:** 28 g  
**Koolhydraten:** 6 g  
**Suiker:** - g  
**IJzer:** 2 mg  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 35 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** -g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Wel de saucijsjes 5 min. in water dat tegen de kook aan zit.  
Dep ze droog en snijd ze elk in 4 stukken van 3 cm. Snijd de perziken in vieren en trek het velletje eraf. Halveer de partjes.  
Pel de uien en snijd elke ui in 8 parten. Knip elk takje rozemarijn in 4 stukjes.  
Steek aan elke spies 4 stukken saucijs afgewisseld met partjes perzik, ui en rozemarijn (begin en eindig met een stukje vlees).  
Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper heel fijn.  
Pers het teentje knoflook boven een kom uit en roer de rode peper en olijfolie erdoor.  
Bestrijk de spiesen royaal met de rode peperolie en rooster ze op een hete steengrill of op de barbecue, of ca. 10 cm boven de hete kolen, in 8-10 min. rondom bruin en warm.  
Keer de spiesen regelmatig en bestrijk ze tussentijds nogmaals met rode peperolie.

### Tip:

Lekker met focaccia of Turks brood en een gemengde groene salade.

## Sipelpomp.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse, Friese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Stank**  
**Bron:** Vlam in de pan

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
2 el azijn  
25 g boter  
100 g hamreepjes  
200 g kaas, nagel-, belegen  
- peper  
900 g uien, gesneden  
- zout

### Bereiding.

Schil de aardappelen.  
Was de aardappelen.  
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.  
Kook de aardappelen en de uien in ca. 15 min. in een pan met 2 dl water en zout gaar.  
Snijd de korstjes van de kaas.  
Snijd de kaas in blokjes.  
Giet de aardappelen en uien af (vang het kookvocht op).  
Stamp de aardappelen en uien met een pureestamper fijn.  
Voeg al roerend zoveel kookvocht toe dat de stampot smeugig wordt.  
Roer de azijn door de stampot.  
Roer de boter door de stampot.  
Schep de kaas door de stampot.  
Schep de ham door de stampot.  
Warm de ham al roerend ca. 2 min. mee.  
Breng de stampot op smaak met peper.

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



## Sipelpomp - uienstampopot met spek.



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

### Ingrediënten

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

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

### Bereiding.

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

## Sjalottenkruidenboter.



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

### Ingrediënten

15 g basilicum  
20 g bladselderie  
250 g boter, room-  
½ citroen  
35 g kervel  
40 g krulpeterselie  
1 tl mosterd, grove  
- peper  
2 sjalotten  
- zout

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

### Bereiding.

Pel de sjalotten, halveer ze en snipper ze in ragfijne stukjes.  
Snijd de kruiden fijn.  
Roer de boter zacht, vermeng deze met mosterd en citroensap en breng op smaak met zout en peper.  
Meng als laatste de gesnipperde sjalot en de fijngesneden kruiden door de boter.  
Klaar!

### Tips:

Snijd verse kruiden altijd met een scherp mes, dan blijven de aroma's in de kruiden beter behouden.  
Het is ook beter om de kruiden niet te hakken, omdat dit eveneens smaakverlies geeft.  
Maak de kruidenboter altijd een dag van tevoren klaar, dan trekken de smaken er beter in.  
Zet de boter niet in de koelkast, maar afgedekt met huishoudfolie op het aanrecht of op een koele plek.

## Spinazietaartjes met gekaramelliseerde ui en blauwe kaas.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
DekaMarkt, Spar

### Ingrediënten

3 el azijn, balsamico-  
4 pl deeg, blader-  
1 el honing  
120 g kaas, blauwe  
2 tn knoflook, geperst  
2 el olie, olijf-  
400 g spinazie, panklaar  
4 uien, in halve dunne  
ringen

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Oventijd:** 20 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 415  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 14 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1 g

### Bereiding.

Verhit de olie en bak hierin de ui ca. 10 min. op een middelhoog vuur.  
Voeg zodra de uien gekaramelliseerd zijn, de spinazie toe.  
Bak tot bijna al het vocht is verdampt.  
Voeg de knoflook toe en bak die 2 min. mee.  
Voeg de azijn en de honing toe.  
Roer het goed door en houd het apart.  
Verwarm de oven voor op 190°C.  
Bak het bladerdeeg op een bakplaat in de oven in ca. 20 min. goudbruin.  
Sla het deeg met de achterkant van een lepel een beetje platter.  
Beleg het bladerdeeg met de spinazie, houd de randen vrij.  
Verkruimel de kaas erover.  
Serveer direct.

### Tip:

Vervang de blauwe kaas eens door feta of geitenkaas.

## Stamppot klapstuk, peen en uien.



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

### Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige  
2 bouillontabletten  
1 kg hutspot  
350 g klapstuk  
- peper, naar smaak  
- zout, naar smaak

**Bereidingstijd:** - min.  
**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

### Voorbereiding.

Smeer het klapstuk in met zout en peper naar smaak.  
Laat het klapstuk in een bodem met water en de bouillontabletten in 2-3 uren gaar worden, totdat het vlees zacht is en uit elkaar valt.  
Schil 12-18 aardappelen en spoel ze schoon.

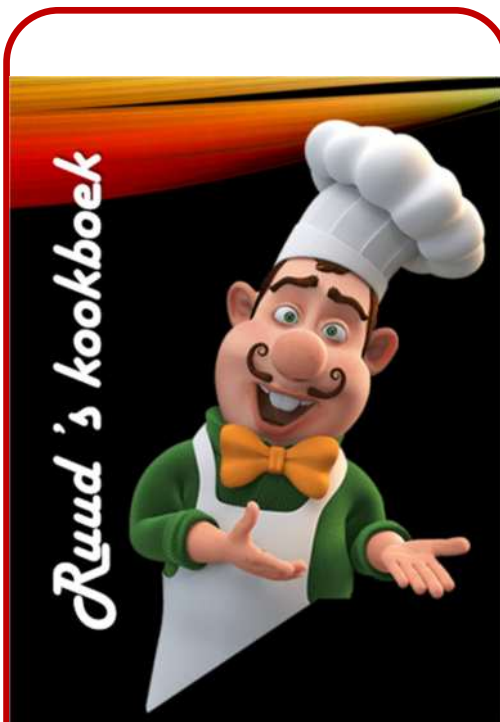
### Bereiding.

Voeg de aardappelen en de hutspot toe aan het klapstuk en kook alles in ongeveer 30 min. gaar.  
Giet daarna af.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Stamp alles fijn met een mixer met deeghaken.  
Dien het warm op in een schaal (evt. in een oven 20-25 min. verwarmen op 175°C-180°C).

### Tip:

De stamppot een dag bewaren komt de smaak ten goede!!

## Stoofpotje met uien.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*  
~~Snel / Slang~~  
Bron: Voedingscentrum.nl

### Ingrediënten

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

### Bereiding.

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

### Tip:

Lekker met zuurkool en aardappelen.

Bereidingstijd: 15-30 min.

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

## Tortilla met ui en paprika.



**Menugang: Amuse-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 10**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Makro**

### Ingrediënten

**400 g aardappelschijfjes**  
**4 eieren, losgeklopt**  
**2 el olie, olijf-**  
**1 paprika, groene, in**  
**dunne reepjes**  
**1 paprika, rode, in**  
**dunne reepjes**  
**- peper**  
**2 el tijm, fijngesneden**  
**1 ui, in dunne reepjes**  
**- zout**

### Bereiding.

Bak de ui en de paprika in een koekenpan gaar.  
Voeg de aardappelschijfjes toe en bak even  
mee.

Voeg de tijm toe en breng op smaak met peper  
en zout.

Schenk hierover het losgeklopte ei en laat  
zachtjes bakken met een deksel op de pan tot  
het ei gestold is.

Snijd de tortilla in blokjes.

**Bereidingstijd: - min.**

**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**

## Tosti kaas-ham-ui (airfryer).



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

---

### Ingrediënten

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

---

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

---

### Bereiding.

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

## Triangel met beenham, uien, paprika en spekjes.

(airfryer)



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

---

### Ingrediënten

- beenham  
1 triangel, afbak-,  
meergranen  
- paprikastukjes  
- spekjes  
- uienringen

---

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

---

### Bereiding.

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



## Uien gestoofd in La Trappe Dubbel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

30 g boter, room-  
50 ml La Trappe Dubbel  
2 bld laurier  
20 g suiker  
5 tk tijm, blaadjes gerist  
1 kg uien, in dunne  
halve ringen

**Bereidingstijd:** 70 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 170  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 22 g  
**Suiker:** 18 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 4 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** 250 g  
**Zout:** 0 g

### Bereiding.

Smelt in een ruime braadpan de boter en bak de uien op middelhoog vuur al omscheppend in 25 min. goudgeel.

Voeg de tijm, laurier en suiker toe.

Giet er de La Trappe Dubbel bij en breng tegen de kook.

Zet het vuur laag en laat de uien 35 min. sudderen of tot het vocht is verdampt en de uien een compoteachtige substantie hebben. Schep regelmatig om.

Verwijder de laurier voor het serveren.

### Tip:

Serveer de gestoofde uien bij rood vlees of op een burger.



## Uien gevuld met boerenkool en brie.



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

### Ingrediënten

300 g boerenkool, fijngehakte  
2 dl bouillon, kippen-  
200 g brie, in blokjes  
3 tn knoflook, uitgeperste  
2 el olie, olijf-  
1 mp peper, rode, gedroogde  
8 uien, grote

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C.  
Schil de uien.  
Snijd er daarna een flink kapje af.  
Hol de uien met een meloenbolletjeslepel uit, maar zorg voor een dikke onder- en buitenwand.  
Bewaar de helft van de uitgeschepte ui.  
Stoom de uien in een pan boven een laagje water of in een stoompan in 10-15 min. zacht.  
Verhit de olie in een diepe pan en bak hierin de achtergehouden ui en de knoflook circa 5 min. op een laag vuur.  
Voeg dan de rode peper, de boerenkool en de bouillon toe en kook nog circa 10 min. zachtjes met het deksel op de pan.  
Neem van het vuur en schep er driekwart van de brie door.  
Vul de uien met dit mengsel.  
Zet vervolgens de uien in een ovenschaal en leg de kapjes ernaast.  
Verdeel de rest van de brie over de gevulde uien en bak de schotel in ca. 15 min. bruin.

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

## Uien inmaken.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Smulweb.nl

### Ingrediënten

- azijn, kruiden-  
- kruidnagels  
- laurierbladen  
- soda  
4½ l water  
500 g zout, keuken-

### Hulpmiddelen:

- potten, glazen, met  
roestvrij- of  
glazendecksel

### Voorbereiding.

Was de glazen potten en deksels in heet sodawater.  
Spoel ze na met schoon heet water.  
En zet ze omgekeerd op een schone keukendoek.

### Bereiding.

Neem kleine uien of sjalotjes van gelijke grootte en pel ze.  
Meng het water met het zout om pekeltje te maken en laat ze dan 24 tot 36 uur weken. Zorg dat de uitjes geheel onderstaan (gebruik b.v. een bord.)  
Laat hierna de uitjes helemaal uitlekken en doe ze dan in de potten.  
Vul deze geheel met hete azijn (de hete azijn maakt de uitjes niet zacht)/  
Sluit de potten direct af en laat ze 2 maanden staan.

### Tips:

U kunt eventueel 2 afgestreken tl suiker aan iedere pot toevoegen.  
Als er gele vlekjes op de uitjes verschijnen zijn deze niet schadelijk en beïnvloeden de smaak niet.  
Als je geen kruidenazijn hebt, doe dan in elke pot 1 laurierblad en 3 kruidnagels.

### Berekening:

1 g zout op 6 g ui  
of  
11 g zout op 1 dl water.

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

## Uien-jam met paprika.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 3 potten**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Van Gilse**

### Ingrediënten

2 tl kruiden, keuken-,  
Italiaanse  
165 g paprika,  
schoongemaakte (rood,  
groen en/of geel)  
1 atl peper  
1 kg suiker, gelei  
660 g ui, rode  
schoongemaakte  
1 dl water

### Bereiding.

Snijd de ui in ringen.  
Brenge de paprika met ui en water in een grote pan aan de kook.  
Laat de paprika en de ui ca. 5 min. zachtjes koken.  
Roer de kruiden, peper en geleisuiker door de paprika en ui  
Brenge het mengsel al roerend opnieuw aan de kook.  
Laat het mengsel 4 min. flink koken.  
Schenk de jam in (met heet waer en soda) schoongemaakte potten.  
Sluit de potten direct (leg tussen het deksel en de pot een in alcohol gedrenkt stukje huishoudfolie).  
Laat de potten op hun kop afkoelen.

### Tip:

Deze 'hartige' jam is lekker op brood met kaas of ham en door de jus van bijvoorbeeld varkenslapjes.  
De jam is maximaal 12 maanden houdbaar.

Bereidingstijd: - min.  
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

## Uiencompote.



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

### Ingrediënten

4 el marmelade,  
sinaasappel-  
¼ tl pimentpoeder  
½ dl sherry, medium dry  
1 ui, grote

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

### Bereiding.

Pel de ui en snijd hem in ringen.  
Scheep de ui, de marmelade, de sherry en het piment in een steelpan door elkaar,  
Laat dit op zacht vuur ca.8 min. zachtjes koken.

### In de magnetron:

Scheep de ingrediënten voor de compote in een magnetronschaal door elkaar.  
Verhit de compote, afgedekt, 3-4 min. op vol vermogen.

## Uiensalsa II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** HetKoelkastCoach  
**Dieet.nl**

### Ingrediënten

200 ml ketchup  
½ pepertje, rood  
- peterselie, verse  
2 uien, rode, kleine

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

### Bereiding.

*Bij een hamburger of gegrild kippetje is het soms wel eens lekker een soort van barbecue salsa te eten. Deze rode uien salsa is heel makkelijk en snel te maken. Misschien een idee voor de feestdagen? Bij de gourmetschotel?*

Schil de ui en snijd deze in vieren, doe de ui in een maatbeker.

Maak het pepertje schoon en snijd deze in kleine stukjes.

Voeg de peper bij de ui.

Voeg de ketchup en een flinke hand verse (platte) peterselie toe (mocht je kiezen voor krul peterselie, voeg dan iets minder peterselie toe).

Staafmixer in het stopcontact en pureren maar...

Pureer de rode uien salsa net zolang tot dat jij denkt dat de salsa, de juiste dikte heeft en fijn genoeg is.

### Tip:

Ketchup bevat veel suiker. Lees dus goed de verpakking welke je het beste kunt kopen.

## Uiensaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Belgische**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Carta**

---

### Ingrediënten

2 el azijn  
35 g bloem  
40 g boter  
5 dl bouillon  
- peper, versgemalen  
1 ui, grote, in lange  
dunne reepjes  
- zout

---

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

---

### Bereiding.

Smelt de boter en fruit de ui zonder dat deze kleurt.

Voeg de bloem toe en laat het even garen.

Voeg dan de bloem in kleine hoeveelheden toe, zodat je een gladde saus krijgt.

Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.

## Uiensoep I.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Hoeveelheid: 1 l**  
**Sterren: \***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Eten met plezier**

---

### Ingrediënten

**1 l bouillon**  
**1 laurierblaadje**  
**2 el olie**  
**- peper**  
**- peterselie**  
**2 uien, grote**

---

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

---

### Bereiding.

**Snijd de peterselie fijn.**  
**Snijd de uien fijn.**  
**Verhit de olie.**  
**Fruit de fijngesneden uien tot ze goudbruin zijn.**  
**Voeg de bouillon en het blaadje laurier toe aan de uien.**  
**Laat de soep ca. 15 min. trekken.**  
**Breng de soep op smaak met peper.**  
**Voeg voor het opdienen de fijngesneden peterselie toe.**



## Uiensoep II.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Allergie kookboek**

### Ingrediënten

1 el bloem  
40 g boter  
½ tl kaneelpoeder  
1 l kippenbouillon  
(tablet)  
1 tn knoflook,  
gesnipperd  
- peper, zwarte  
1 stokbrood, bruin  
1 tl suiker  
4 uien, grote, in ringen  
gesneden  
250 ml wijn, witte  
- zout

### Bereiding.

Smelt de margarine in de pan en bak de uienringen ca. 10 min. op een middelhoog vuur glazig.

Bestrooi de uienringen met bloem, suiker en kaneel en bak dit nog ca.5 min. op laag vuur. Voeg de bouillon en de witte wijn toe en breng de soep aan de kook.

Laat dit 15 min. zacht koken en breng de soep op smaak met zout en zwarte peper.

**Bereidingstijd: 45 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 407**

**Eiwit: 10,5 g**

**Koolhydraten: 56,3 g**

**Suiker: - g**

**Natrium: 659 mg**

**Vet: 10 g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: 1 g**

**Vezels: 4,6 g**

**Zout: - g**

## Uiensoep met Imperial Doppelbock.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Duitse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Stank**  
**Bron:** Carta

### Ingrediënten

2 dl bier, bock-, zwaar  
(Imperial Doppelbock)  
6 ael bloem, tarwe-  
50 g boter  
1 l bouillon, kippen-  
4 sn brood, wit  
150 g kaas, geraspte  
(Leerdam)  
2 tn knoflook  
1 el mosterd  
- peper, versgemalen  
1 kg uien  
- zout

### Voorbereiding.

Pel de uien en snijd ze in ringen.  
Pel de knoflook pellen en hak ze fijn.

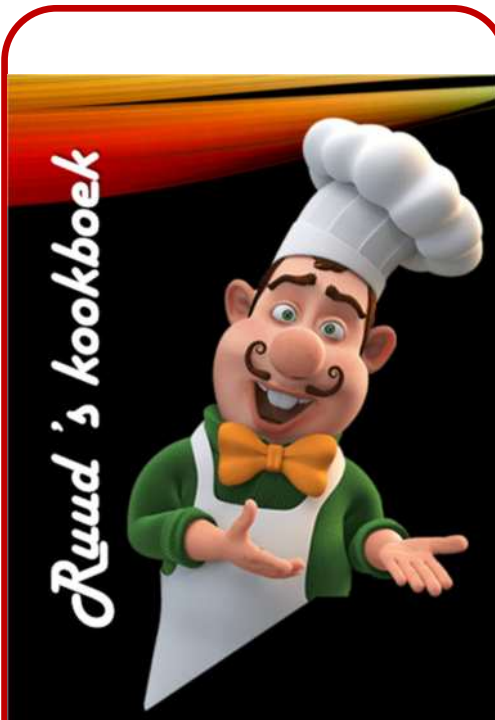
### Bereiding.

Verhit de boter in een pan en voeg de ui en de knoflook toe.  
Fruit ze tot ze tot de uien glazig zijn.  
Roer er dan de mosterd door.  
Strooi al roerend de bloem over het mengsel.  
Roer er vervolgens beetje bij beetje het bockbier door.  
Giet de kippenbouillon erbij en breng het geheel aan de kook.  
Temper het vuur, doe het deksel op de pan en laat de soep 15 min., tegen de kook aan, trekken.  
Bestrooi de sneetjes brood met kaas en wat zwarte peper.  
Leg ze op een ovenrooster onder de grill tot de kaas goudbruin is.  
Breng de soep op smaak met zout en peper en serveer deze met de kaasbroodjes en een glas bockbier.



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

## Uiensoep met Klassiek-bier.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Astrid Veltman,  
De Vlam

### Ingrediënten

2 dl bier Klassiek van  
1628 (de Drie Hoef-  
ijzers)  
2 el bloem  
40 g boter  
4 dl bouillon, kippen-  
1 eidooier  
100-150 g ham  
4 el kaas, Goudse,  
(jong)belegen, geraspte  
- kervel  
1 tn knoflook  
2 el mosterd, Groninger  
- peper  
- peterselie  
3 uien, stevige  
3 el melk  
- zout

### Bereiding.

Snijd de uien in uiterst smalle ringen.  
Fruit deze ringen in de hete boter tot ze zacht zijn en ook al wat kleur hebben gekregen.  
Scheep er de gekookte, tot grove kruimels gehakte ham door.  
Pers er de knoflook boven uit en roer alles goed door elkaar.  
Strooi er, door een zeef, de bloem over en roer alles opnieuw krachtig door.  
Schenk er, onder opnieuw voortdurend roeren, de kippenbouillon en het bier bij.  
Blijf roeren tot een gebonden soep is verkregen.  
Laat die enkele min. zachtjes koken.  
Klop nu de kaas en de mosterd door de soep.  
Roer de eidooier en de melk in een kom goed los en voeg er 3 el hete soep aan toe.  
Schenk dit mengsel door de soep en roer het nogmaals krachtig door.  
Neem hierna onmiddellijk de pan van het vuur en voeg naar smaak peper en zout toe.  
Roer ook nog 2 el fijngehakte peterselie en 2 tl fijngehakte kervel door de soep.

### Tip:

Serveer er warm en knapperig stokbrood bij.



**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## **Uiensoep met paprika en oude kaas.**



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

### **Ingrediënten**

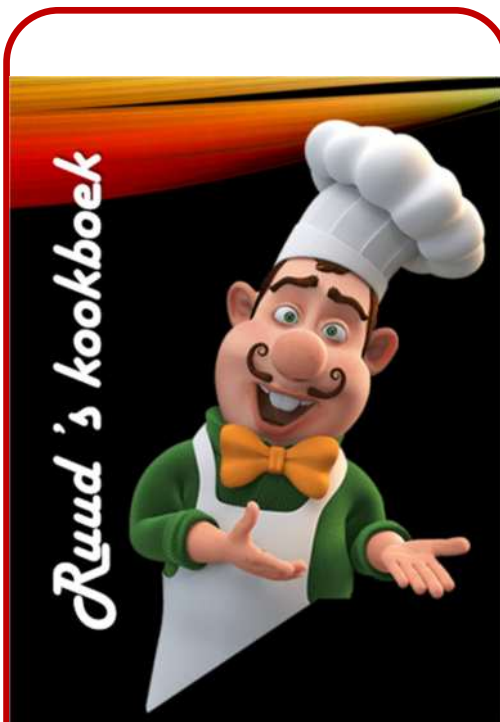
**1 el bieslook, verse**  
**50 g boter**  
**9 dl bouillon van een blokje**  
**1 el bloem**  
**100 g kaas, oude**  
**1 dl koffieroom**  
**1 paprika, groene**  
**1 paprika, rode**  
**- peper**  
**1 el peterselie, verse**  
**3 uien, grote**  
**- zout**

### **Bereiding.**

**Hak de bieslook.**  
**Hak de peterselie.**  
**Rasp de oude kaas.**  
**Pel de uien.**  
**Snipper de uien.**  
**Halveer de rode paprika.**  
**Halveer de groene paprika.**  
**Verwijder de zaadlijsten en de zaadjes.**  
**Snijdt het vruchtvlees in blokjes.**  
**Smelt de boter.**  
**Fruit de uienknippers en de paprikablokjes.**  
**Schep regelmatig om zodat uien en paprika's niet bruin worden.**  
**Strooi de bloem over het mengsel.**  
**Giet de bouillon er in gedeelten bij.**  
**Roer het mengsel goed om.**  
**Voeg peper en zout naar smaak toe.**  
**Kook de soep zachtjes ± 10 min.**  
**Roer de koffieroom door de soep.**  
**Roer de oude kaas door de soep.**  
**Strooi vlak voor het serveren de bieslook en de peterselie over de soep.**

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

## Uiensoep met salami.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4-6**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Ruud 's Kookboek**

### Ingrediënten

- bleekselderij  
50 g boter  
8 dl bouillon van een  
blokje  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
- peper  
- prei  
200 g salami  
3 uien, grote  
2 dl wijn

### Bereiding.

Hak de bleekselderij klein.  
Hak de prei in fijngesneden ringetjes.  
Pel de uien.  
Verdeel de uien in ringen.  
Snijd de salami in smalle reepjes of kleine blokjes.  
Smelt de boter of verhit de olijfolie.  
Fruit hierin de uienringen tot ze glazig zijn.  
Pers het teentje knoflook erboven uit.  
Schep de knoflook met de salami door het uienmengsel.  
Strooi er de peper over heen.  
Voeg de bouillon toe.  
Voed de wijn toe.  
Kook de soep zachtjes 8-10 min.  
Verdeel vòòr het serveren de preiringetjes en de gehakte bleekselderij over de soep.

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

## Uiensoep met Trappistenbier.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** KijkLochem.nl

### Ingrediënten

50 g bloem  
100 g boter  
9 dl bouillon, runder-  
100 g kaas, oude,  
geraspte  
- peper, versgemalen  
2 dl trappistenbier  
dubbel (Westmalle  
dubbel)  
4-6 sn stokbrood  
600 g uien  
- zout

### Bereiding.

Pel de uien.  
Snij de uien in niet te dikke ringen.  
Verhit de boter in een soeppan.  
Bak hierin de uien op een laag vuur in 25-30 min. zachtjes goudgeel (schip de uien af en toe om).  
Roer vervolgens de bloem door de uien.  
Schip het mengsel ca. 1 min. goed om.  
Voeg al roerend de bouillon toe.  
Breng de soep aan de kook.  
Laat de soep 10 min. zachtjes koken (roer af en toe).  
Giet 10 min. voor het einde van de kooktijd het bier door de soep.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.

Verwarm de grill op hoogste stand.  
Vul 4-6 vuurvaste kommen met de soep.  
Leg hierop een stukje stokbrood royaal bestrooid met geraspte kaas.  
Zet de kommen onder de grill tot de kaas gesmolten is.

### Tip:

Lekker met stokbrood en kruidenboter.



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

## Uiensoep met verse room.



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

### Ingrediënten

- amandelen, geschaafd  
50 g boter  
8 dl bouillon van een  
blokje  
½ el kerriepoeder  
- peper  
2 dl room, slag-  
4 uien, grote

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

### Bereiding.

Pel de uien.  
Snijd de uien in ringen.  
Smelt de boter.  
Leg de uienringen in de boter.  
Strooi er de kerriepoeder overheen.  
Fruit de uien tot ze goudgeel zijn.  
Scheep de uien regelmatig om.  
Voeg peper naar smaak toe.  
Giet er de bouillon bij.  
Kook de soep zachtjes 8-10 min.  
Klop de slagroom half stijf.  
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill aan.  
Scheep de soep in ovenvaste soepkommen.  
Verdeel de room over de soep.  
Bestrooi de room met kerriepoeder.  
Laat deze in de oven iets kleuren.  
Strooi er wat geschaafde amandelen op..

## Uiensoep met whisky.



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

### Ingrediënten

1½ l bouillon, groente-  
8 sn brood, stok-, geroosterd  
200 g Emmenthaler, geraspte  
1 tl kerrie  
3 el olie, olijf-  
5 tk tijm  
600 g uien  
75 ml whisky (Schuiftevaer)

4 ovenvaste soepkommen

### Bereiding.

Snijd de uien in ringen.  
Verhit de olijfolie in een soeppan.  
Bak de uienringen 10 min. op een matig vuur, tot ze fluweelzacht en glazig zijn, maar vooral: goudbruin kleuren, want dat geeft de soep kleur.  
Strooi de kerrie over de uien en bak ze nog 1 min.  
Schenk de whisky in de pan.  
Voeg ook de bouillon en de takjes tijm toe en laat de soep 20 min. zachtjes koken met het deksel op de pan.  
Verwarm de ovengrill voor.  
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.  
Scheep de soep in de ovenvaste soepkommen. Leg de sneetjes stokbrood in de kommen. Verdeel de kaas over het brood.  
Gratineer de soep onder de hete ovengrill 4-5 min. tot de kaas bubbelt en begint te kleuren (let op: dit kan snel gaan!).

### Tip:

Maak voor een extra volle smaak de soep een dag eerder. Bewaar de soep afgedekt in de koelkast of op een koele plek.

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 410  
**Eiwit:** 19 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 23 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Wildrollade met uien-rozijnencompote.



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

### Ingrediënten

75 g boter  
2 el cognac of vieux  
1 tl gemberpoeder  
1 tl kaneelpoeder  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
1 rollade, wild- (ca. 600 g)  
½ zk rozemarijn, verse  
100 g rozijnen  
6 sinaasappels  
2 el suiker, basterd-,  
bruine  
2 el tomatenpuree  
6 uien, kleine  
- zout

### Voorbereiding.

Pers 4 sinaasappels uit.  
Pel de uien pellen en snijd elk in 8 partjes.  
Verhit de olie in een pan met dikke bodem.  
Fruit de ui in ca 3 min. zachtjes glazig.  
Pel de knoflook en pers de knoflook boven de ui uit.  
Voeg het sinaasappelsap, de rozijnen, tomatenpuree, basterdsuiker, kaneelpoeder, gemberpoeder, 1 takje rozemarijn, zout en peper toe.  
Breng het ui-mengsel aan de kook en laat het afgedekt ca 30 min. heel zachtjes sudderen (= compote).  
Verwijder het takje rozemarijn.  
Zet de compote afgedekt in de koelkast.  
Schil de andere sinaasappels dik boven een kom.  
Snijd de partjes tussen de vliesjes uit, vang hierbij de sap op.

### Bereiding.

Verhit in een braadpan 50 g boter.  
Bak de rollade in ca 10 min. rondom bruin.  
Voeg de rest van boter toe.  
Bak de rollade met de deksel schuin op de pan 35-40 min. bijna gaar.  
Verpak de rollade in aluminiumfolie en laat 'm ca. 10 min. rusten.  
Verwarm 4 borden voor.  
Verwarm de compote.  
Roer de opgevangen sinaasappelsap en cognac door de compote.  
Breng de compote op smaak met zout en peper.  
Snijd de rollade in dunne plakken en leg ze op de 4 borden.  
Schep de compote er naast.  
Garneer het gerecht met partjes sinaasappel en kleine takjes rozemarijn.

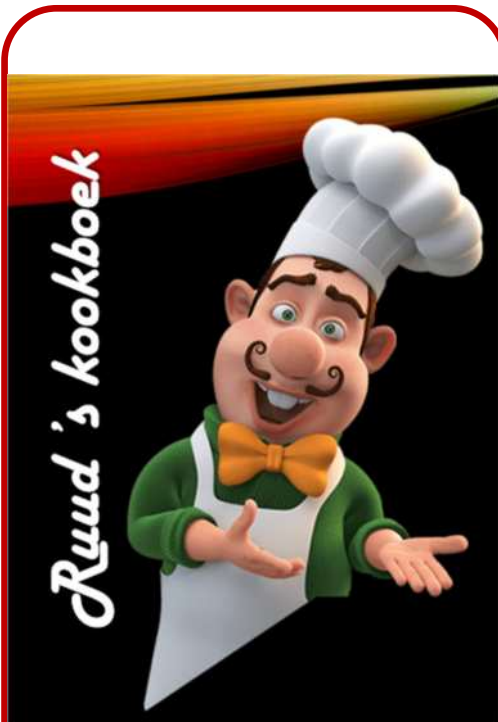
### Tips:

Lekker met aardappelkroketjes en rode kool.  
De compote kun je drie dagen van tevoren maken, de compote wordt dan zelfs lekkerder.

Bereidingstijd: 30-60 min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Zalmfilet met olijf en bosui.



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

### Ingrediënten

- barbecuesaus  
1 olijf, zwarte, in ringetjes  
1 ui, bos-, in ringetjes  
- viskruiden  
1 zalmfilet

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

### Bereiding.

Vet het pannetje licht in.  
Verhit het pannetje.  
Bestrooi intussen het zalmfiletje met wat viskruiden.  
Bak het zalmfiletje snel aan beide kanten bruin.  
Doe het zalmfiletje over op u bord.  
Bak de bosui en olijf even aan.  
Laat de bosui en olijf op het zalmfiletje glijden.  
Doe er een toefje barbecuesaus op.

## Zoetzure rode ui.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Porties:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

250 ml azijn, wijn-, rode  
1 laurierblad  
3 el suiker, riet-  
300 g ui, rode  
100 ml water  
1 tl zout, zee-, grof

- pot, goed afsluitbaar,  
schoon (500 ml)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 24 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 30  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 6 g  
**w/v suikers:** 6 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 0 g  
**w/v onverzadigd:** 0 g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,2 g

### Bereiding.

Kook de pot in ruim water in 15 min. uit.  
Snijd ondertussen de ui heel dun (dit gaat goed met een mandoline, maar kan ook met een scherp mes).

Doe de azijn, de suiker, het water en het zeezout in een steelpan en breng het aan de kook.

Roer af en toe, zodat de suiker en het zout goed oplossen.

Doe de ui en het laurierblad in de uitgekookte, hete pot en voeg het hete azijnmengsel toe.

Doe de pot direct dicht en laat hem op kamertemperatuur afkoelen.

Wacht 1 dag tot gebruik, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

### Tip:

Je kunt de ingemaakte rode ui 3 maanden op een donkere, koele plek bewaren.



Mandoline

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun... **Blind Stg. Elephant Experience** U ook???

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

Compressed by  PDF24