



Ryud 's Kookboek

Broodrecepten II v10.0

Inhoudsopgave.

Amerikaans gehaktbrood (airfryer).....	4
Ananas-mozzarella-ui donut met ontbijtspek (airfryer).....	5
Antwerpse worstenbroodjes.....	6
Appeltosti.....	7
Appeltosti special.....	8
Bagel met avocado.....	9
Bagels met zalm.....	10
Banaan-dadel muffins.....	11
Bananenbrood II.....	12
Barbari - Libanees brood.....	13
Basisrecept - crostini.....	14
Bbq-bruschetta met courgette en mozzarella.....	15
Beschuitje ei.....	16
BLT sandwich.....	17
Boerenkoolvlechtbrood.....	18
Breekbroodjes met mosterd en kaas.....	19
Brioche - vlechtbrood.....	20
Broccolisoepp met spek en roggebrood.....	21
Brood Balearic (airfryer).....	22
Brood Hornazo (airfryer).....	23
Brood met Vlaams ragout (airfryer).....	25
Brood pannenkoek met gebakken appelschijven.....	26
Broodbol gevuld met gehakt.....	27
Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.....	28
Broodje Paturain.....	29
Broodje Spee.....	30
Broodje tartaar met paprikasalade.....	31
Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.....	32
Carnavalsbroodje.....	33
Chinese stoombroodjes met gehakt.....	34
Chinese zoete broodjes.....	35
Ciabattabrood met ei en ham.....	36
Ciabatta met ei en pesto.....	37
Ciabatta met noten en rozijnen.....	38
Clubsandwich.....	39
Clubsandwich met haringtartaar.....	40
Clubsandwich met paling.....	41
Cold dogs met tomaten-maissalsa en limoenmayo.....	42
Coupe met appel, roggebrood en room.....	43
Crostini met appel en worst.....	44
Crostini met mosselen en rucolapesto.....	45
Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.....	46
Crostini met Parmaham en vijgen.....	47
Crostini met rosbief en zoetzure radijsjes.....	48
Crostini met spinazie en pesto.....	49
Croûtes met kippenlevertartaar.....	50
Croutons.....	51
Ei-ham-kaas-stokbrood.....	52
Focaccia.....	53
Garnalencocktail met limoenmayonaise en sesamtoast.....	54
Gele paprikasoep met koriander en naanbrood.....	55
Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.....	56
Gezonde wentelteefjes met gebakken appel.....	57
Gingerbread - gemberbrood.....	58
Good ol' boterham.....	59
Hartige croissants.....	60
Hawaii met salami bammetje (airfryer).....	61
Hoornse broeder (airfryer).....	62
Hotdogtosti met zuurkool.....	63
Ingeklemd.....	64
Kaneel-croissantbroodjes met verdwenen mashmellows (airfryer).....	65
Kaneelbroodjes (airfryer).....	66

Krentenbol panini	67
Krentenbroodsandwiches met Grand Marnier-boter.	68
Lekkere pizzabroodjes.	69
Libanese salade met pitabroodjes.	70
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.	71
Maaltijdmosterdsoep met kaastoast.	72
Meatloaf - gehaktbrood.	73
Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.....	74
Mini-toast kannibaal.	75
Notenstol met rookvlees en geitenkaas.	76
Ontbijt compleet (airfryer).	77
Opgerolde wentelteefjes met gebakken banaan.	78
Paasbrood met noten.....	79
Palingsandwich.....	80
Pane Con Noci met kruidige kippenlevertjesmousse.....	81
Parisienne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.	82
Pide - plat dun Turks brood.	83
Pitabroodje met gerookte kip en guacamole.....	84
Piccolo pizza.	85
Pruimenbrood.....	86
Sally Lunn bread.	87
Sandwich met tonijncrème en artisjok.	88
Sandwich to go I.....	89
Satétosti met rauwkost.	90
Scones met cranberry-sinaasappel-jam.....	91
Scones met jam en room.	92
Serviettenkloss.....	93
Stokbrood met tomaten-tapenade.	94
Tapas met tomaten-tapenade.	95
Toast met champignons.....	96
Tosti's (airfryer).	97
Turks brood met kipdijvlees (airfryer).....	98
Valentijn wentelteefjes.....	100
Verse kaas met tuinkruiden op zelfgebakken brood.	101
Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek.	102
Wentelteefjes met boerenjongens.	103
Wentelteefjes met marmelade en Schotse room.....	105
Wentelteefjes van rozijnenbrood met kaneelijs.....	106
Gebruikte afkortingen.	107

Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



Menugang: Lunch-, na-, ontbijtgerecht, tussendoortje, -gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g bloem
100 g boter
1 ei
7 g gist
100 ml melk, lauw
5 g suiker
5 g zout

Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren
1 ei, voor de vulling
500 g gehakt, h-o-h
2 tn knoflook
- kruiden, vlees-, naar keuze
2 dl room
1 ui

Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.

Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.

Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.

Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.

Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.

Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.

Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).

Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.

Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).

Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.

Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



Tips:


Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons. Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
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

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

Ruud 's Kookboek



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
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

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

Bereiding.

Schil 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 uiring 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.

Antwerpse worstenbroodjes.



Menugang: Hapje
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Lekker Antwerpen

Ingrediënten

8 vrk bladerdeeg,
versgemaakt (of kant-
en-klaar)
1 sn brood
1 ei
1 eierdooier
500 g gehakt, half-om-
half
- melk
- nootmuskaat
- paneermeel
- peper
1 sjalot
- zout

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

Bereiding.

Pel de sjalot en snijd het fijn.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de korst van de snee brood en week het brood in de melk.
Vermeng het geweekte brood en de sjalot met het gehakt.
Voeg er het ei en het paneermeel aan toe.
Kruid bij met peper, zout en nootmuskaat.
Kneed alles goed door.
Verdeel in acht gelijke porties en maak er worstjes van.
Maak elk worstje even lang als het plakje bladerdeeg.
Rol het in het deegvierkantje en kleef het deeg met de losgeklopte eierdooier dicht.
Meng de rest van de eierdooier met de melk en bestrijk er de rolletjes mee.
Leg de rolletjes nu op een vel bakpapier op een bakplaat.
Bak ze in 25-30 min. goudbruin in de oven (op 200°C).

Appeltosti.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 50 tostirecepten

Ingrediënten

1 appel (Elstar)
2 sn brood
- kaneel
- suiker
- suiker, poeder-

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

Bereiding.

Snijd de geschilde appel in schijfjes en leg ze op 1 sn brood.
Bestrooi de appel met kaneel en suiker.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.
Bestrooi de tosti met poedersuiker.

Tip:

Garneer de tosti met vruchtjes.

Appeltosti special.



Menugang: Hapje,
lunchgerecht
Keuken: Nederlandse
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: 50 tostirecepten

Ingrediënten

1 appel
2 sn brood
1 pl kaas
- kaneel

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

Bereiding.

Snijd de geschilde appel in schijfjes en leg ze op 1 sn brood.
Bestrooi de appel met kaneel.
Leg de plak kaas op de appel.
Leg de andere snee brood erop.
Doe het brood in het tosti-ijzer.
Bak de tosti op vol vermogen.
Haal de tosti uit het tosti-ijzer.

Bagel met avocado.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Bagel & Beans -
Gezonde recepten

Ingrediënten

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

Bereiding.

Snijd de bagel in tweeën om dit broodje gezond te maken en smeer een klein beetje roomkaas op de bagel samen met wat pesto. Snijd en schil de avocado (pas op voor de dikke pit) en beleg de bagel met de avocado plakjes. Naar eigen keuze kun je wat citroensap en peper toevoegen samen met wat spinazieblaadjes.

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

Bagels met zalm.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-
Johan

Ingrediënten

4 bagels
- peper, zwarte,
versgemalen
125 g roomkaas met
mierikswortel , verse
½ zk rucola
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Halveer de bagels overlans en leg ze met
snijvlak naar boven op de bakplaat.
Schuif de bagels onder de grill en rooster ze in
1-2 min. goudbruin.
Bestrijk de bagelhelften royaal met roomkaas
en leg op elke helft een toef rucola.
Snijd de plakken zalm in lange repen van 2-3
cm.
Leg de repen zalm losjes op de bagels.
Maal de zwarte peper erboven.

Banaan-dadel muffins.



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: **
Bron: WCRF.nl

Ingrediënten

**240 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
3 bananen, rijpe,
gepureerd
60 g dadels, ontpitte, in
stukjes gesneden
1 ei
175 ml melk, magere
5 el olie, zonnebloem-
120 g suiker, bruine**

Bereiding.

Neem een muffin bakblik voor 12 muffins en vul deze met 12 papieren muffin cups.
Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze goed tot een glad beslag.
Verdeel het beslag over de 12 muffin cups.
Bak de muffins in een voorverwarmde oven op 200°C gedurende 20-25 min., tot de muffins gerezen en gaar zijn.
Laat ze afkoelen op een rooster.

11

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

Bananenbrood II.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 tl baksoda
4 bananen, rijpe
100 g cashewnoten, ongebrand en ongezouten
2 eieren
60 g fruithapje, appel-perzik (Olvarit)
4 bol gember
1 el honing
1 tl kaneelpoeder
100 g meel, boekweit
100 g meel, spelt
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Bekleed een cakeblik met bakpapier.
Meng 75 g cashewnoten met de honing en rooster 5-7 min. in de oven.
Laat de cashewnoten afkoelen.
Hak de stengember fijn en de cashewnoten grof.
Zeef het meel in een ruime kom met baksoda.
Prak in een kom 3 bananen fijn.
Meng de bananen met het fruithapje en klop er de eieren door.
Voeg de kaneelpoeder en een beetje zout toe.
Scheep het mengsel door het meel.
Klop het totaal met een garde tot een beslag.
Scheep er de gehakte gember en cashewnoten door.
Schenk het beslag in het cakeblik.
Halveer de laatste banaan in de lengte en leg ze op het beslag.
Bestrooi het beslag met de rest van de cashewnoten.
Bak het bananenbrood in ca. 45 min. gaar in de oven.
Als het brood bruin wordt dek het dan af met aluminiumfolie.
Wanneer een satéprikker schoon uit de cake komt is deze gaar.

Tip:

Smet eens pure chocolade au bain-marie en decoreer hiermee het bananenbrood.
Roer eens stukjes pure chocolade, moccaboontjes, 70% cacao of amandelpasta door het beslag.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: 45 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1095
Energie kcal: 262
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Barbari - Libanees brood.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Libanese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

30 g gist, verse (of 1¼
zk gist, gedroogde)
600 g meel, van harde
tarwe
± 2 el olie, olijf-
1 tl suiker
- zout

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

Bereiding.

Meet 3½ dl handwarm water af.
Los de gist en de suiker in 4 el warm water op
en zet het 10 min. op een warme plek weg.
Zeef boven een kom het meel en 2 tl zout, maak
een kuiltje in het midden en schenk er het
gistmengsel, de rest van het water en de
olijfolie in.

Meng tot een samenhangende deegbal ontstaat.
Kneed het deeg met de handen tot een elastisch
geheel.

Leg de deegbal in een met olie ingevette kom
en besprenkel hem met enkele druppels water.
Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg
± 1 uur op warme plek rijzen tot het volume is
verdubbeld.

Kneed het deeg even door en verdeel het in vier
stukken.

Bestrijk elk deel met wat olie en rol het uit tot
een rechthoek van 15 x 30 cm en 1 cm dik.

Maak in het deeg in de lengte 4 insnijdingen tot
op 3 cm vanaf de rand en leg de broden op met
meel bestoven bakplaten.

Bestuif de broden licht met bloem, dek ze met
doeken af en laat ze nogmaals ± 10 min. op een
warme plek rijzen.

Verwarm de oven voor op 225°C en bak de
broden in het midden van de oven in ± 15 min.
goudbruin.

Laat ze op een rooster afkoelen.

Tip:

Meel van harde tarwe is verkrijgbaar in de
Italiaanse specialiteitenwinkel.

Basisrecept - crostini.



Menugang: Hapje
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

3 tn knoflook
- olie, olijf-
1 stokbroodje, wit,
voorgebakken

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

Bereiding.

Snij het stokbrood in schijfjes van 1,5 cm. en grill beide zijden.
Pel de knoflookteentjes en snijd ze in tweeën.
Wrijf met het snijvlak over de geroosterde broodschijfjes.
Besprenkel ze met wat olijfolie.

Tip:

Serveer de crostini naar smaak met bv. geitenkaas, roomkaas, tonijn, enz.

Bbq-bruschetta met courgette en mozzarella.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
1 ciabatta (afbak), in plakjes
1 courgette, in plakjes
2 tn knoflook
2 bol mozzarella, in plakjes
3 el olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Neem alle ingrediënten apart verpakt mee. Denk ook aan peper en zout. Bewaar en vervoer de plakjes mozzarella gekoeld. Steek de barbecue aan. Grill de plakjes ciabatta in 1-2 min. per kant goudbruin en krokant. Leg ze op een schaal. Grill de courgette in porties in 4-5 min. beetgaar. Wrijf intussen de ciabatta in met het snijvlak van de knoflook. Leg de courgette op het brood. Verdeel de mozzarella over de courgette. Besprenkel elke bruschetta met een beetje olijfolie en bestrooi met de basilicumblaadjes en zout en peper naar smaak.
Tip:
Verdeel met de mozzarella ook wat reepjes Italiaanse rauwe ham over de courgette.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: 425 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Beschuitje ei.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

4 beschuiten
4 eieren M of L
2 el kwark
2 el mayonaise
- peper
¼ tl tabasco
- zout

Bereiding.

Neem de eieren uit het doosje in de koelkast.
Prik ze in aan de bolle kant van het ei en leg ze in een pan met ruim koud water.
Breng dit aan de kook en reken 8 min.
Laat ze direct erna schrikken in koud water (gemakkelijk pellen).
Pel de eieren en snijd er drie in plakjes met een eiersnijder.
Prak het overige gekookte ei fijn en meng met de kwark, de mayonaise en kruiden naar smaak.
Bestrijk hiermee de beschuiten en beleg met de eierplakjes en de garnering.

Tips:

Gebruik in plaats van peper en zout eens eikruiden.
Voeg eens een theelepel oregano toe.

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

BLT sandwich.



Menugang: High tea,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Laura's bakery,
Okoko

Ingrediënten

1 el boter, zachte
2 sn brood
2 el mayonaise
- peper
2-3 bld sla
3-4 sn spek, gerookt
2-3 pl tomaat
- zout

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

Bereiding.

Bak het spek knapperig in een koekenpan. Laat het spek uitlekken op keukenpapier. Rooster ondertussen de sneetjes brood en besmeer ze met de boter en de mayonaise. Bestrooi ze met wat peper en zout. Schik de sla, de plakjes tomaat en het spek op een van de sneetjes brood. Leg het andere sneetje erbovenop en prik de sandwich met een houten prikker vast. Snijd de sandwich door en serveer.

Tips:

De timing is in dit recept erg belangrijk. De toast en het spek zouden allebei nog warm moeten zijn als je de sandwich serveert. Een BLT die te laat wordt geserveerd, is nog wel lekker, maar niet zo overheerlijk als de BLT die snel wordt bereid en warm wordt geserveerd.

Vervang de mayonaise eens door truffel-mayonaise vermengt met een klein beetje yoghurt.

Boerenkoolvlechtbrood.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

300 g bloem, tarwe-
750 g boerenkool,
gekookte, zeer
fijngesneden
3 el boter, room-,
gesmolten
6 eieren
1 zk gist, instant
200 g kaas, geraspt
200 g kaas, in blokjes
2 el meel, paneer-
1 dl melk
100 g noten, gemengde,
ongezouten, fijngehakt
- peper
2 uien, middelgrote,
fijngesneden en
lichtbruin gebakken
- zout

Bereiding.

Restjes gebakken boerenkool zijn erg lekker op brood. Dit is het recept van een bakkersknecht die vijftig jaar geleden in de wintermaanden met zijn bakkerskar het brood bezorgde. De restjes boerenkool zitten er in, in plaats van op het brood.

Splits de eieren boven een kom.
Klop de eiwitten luchtig in een kom en laat het schuim even rusten in de koelkast.
Roer in een kommetje de afgekoelde roomboter, de gist, de melk en de overgebleven eidooiers tot een glad geheel.
Meng dit door de bloem.
Meng ook de gebakken uien, kaasblokjes, geraspte kaas, fijngehakte noten en boerenkool door het deeg, net zo lang tot het deeg niet meer aan je handen plakt.
Breng op smaak met zout en peper.
Scheep als laatste het geklopte eiwit door het deeg en kneed het nog even door.
Vorm van het deeg een vlechtbrood en laat dit minimaal een 1/2 uur rijzen onder een vochtige doek.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Vet een bakplaat lichtjes in met wat boter en bestrooi met het paneermeel.
Leg het brood erop en bak het geheel in zo'n 40 min. gaar.

Tip:

Serveer het brood lauwwarm, dan is het brood het lekkerst.

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

Breekbroodjes met mosterd en kaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

200 g kaas, Emmertaler, geraspte
3 el mosterd, grove
1 rl pizzadeeg (400 g)

- bakpapier
- springvorm Ø 24 cm

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 236
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 2 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,4 g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Rol het pizzadeeg met het bakpapier uit op een bakplaat en bestrijk het met de mosterd.
Bestrooi het deeg met de kaas.
Laat aan de bovenste lange kant 3 cm vrij, zodat de kaas er niet uit wordt gedrukt bij het oprollen.
Rol de lange kant van onder naar boven op.
Snijd het opgerolde deeg in 16 gelijke plakken.
Bekleed de vorm met bak-papier en verdeel de plakken deeg over de bodem.
Bak de broodjes in 30 min. gaar in de oven.
Serveer ze warm, lauw of koud.

Tip:

Verkreukel eerst het vel bakpapier, dan krijg je het makkelijker in de springvorm.

Brioche - vlechtbrood.



Menugang: Bij-, lunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: ***
Bron: AllRecipes.nl

Ingrediënten

675 g bloem
2 eieren, losgeklopt
1 eidooier, voor het bestrijken
10 g gist, droge
60 ml olie, plantaardig
sesamzaadjes
50 g suiker
250 ml water, handwarm
1½ tl zout

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

Bereiding.

Meng de gist met 1 tl suiker en 250 ml water in een kleine kom.

Laat 10 min. staan tot het schuimig is.

Meng in een grote kom het gismengsel met de resterende suiker, de losgeklopte eieren, zout, olie en bloem; kneed tot een stevig deeg.

Haal het deeg uit de kom en vet de kom licht in met olie.

Leg het deeg weer terug en wentel om, zodat het met olie bedekt is.

Dek de kom af met een theedoek en laat 2 uur rijzen op een warme plek.

Haal het deeg uit de kom en druk het lucht eruit.

Leg op een met bloem bestrooid oppervlak en snij in twee gelijke porties.

Verdeel elke portie in drie gelijke delen.

Vorm van elk deel lange kabels van gelijke lengte en dikte.

Vlecht deze drie kabels losjes in elkaar.

Druk de uiteinden goed samen.

Leg de vlecht op een met bakpapier beklede bakplaat.

Doe het zelfde met de andere portie deeg.

Leg de tweede vlecht op ruime afstand van de eerste, want het deeg zal nog rijzen.

Dek af met een schone theedoek en laat 1 uur rijzen.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng de eidooier met 1 eetlepel water.

Bestrijk de brioche hiermee, vlak voor ze in de oven gaan, en bestrooi met sesamzaadjes indien gewenst.

Bak 30 min. op het middelste rek in de voorverwarmde oven, tot de broden goudbruin zijn.

Laat afkoelen op een rooster.

Zie ook: https://youtu.be/wt4z_Dt0XRk

Broccolisoup met spek en roggebrood.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2010-1

Ingrediënten

800 ml bouillon,
groente-
4 el crème fraîche
1 kg broccoli, in roosjes
1 el olie, plantaardige
4 sn roggebrood
4 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: 10-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak het ontbijtspek knapperig in de olie en laat het uitlekken.

Breng de groentebouillon aan de kook en kook hierin de broccoli in ongeveer 8 min. gaar.

Pureer de broccoli met een beetje bouillon in de blender of met de staafmixer.

Voeg net zoveel van de bouillon toe tot u een mooie crèmige soep heeft.

Warm de soep voor het serveren op.

Serveer de soep met de plakjes ontbijtspek erop en met een sneetje roggebrood met boter.

Voor een extra romige soep serveert u per persoon een eetlepel crème fraîche bij de soep.

Brood Balearic (airfryer).



Menugang: Bijgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

- bieslook, verse
1 bol, afbak-, Italiaanse, grote
6 pl kaas
3 tn knoflook
- olijven
- tijm, verse
- tomaten, zongedroogde

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

Bereiding.

Ontzettend makkelijk maar vooral lekker gerecht om te maken in de Airfryer. Lekker als tussendoortje of bij de soep of dadelijk op een warme zomerdag bij de barbeque. Leuk om met kinderen te maken met heel weinig ingrediënten. Zeker keer uitproberen heerlijk die geur in je keuken.

Snij de kruiden, tomaten, olijven, knoflook mooi fijn.
Snij kruislings met een scherp broodmes het brood diverse keren 2/3 door de midden.
Vul de sleuven met de kaas en met de kruidenmix.
Bak hem in de mand of op de grillpan van je Airfryer (150°C-10 min.)
Dien daarna op (heerlijk het brood met de smeltende kaas lostrekken).



Brood Hornazo (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

500 g bloem
35 g gist, verse
125 g melk
125 g water
1 tl zout

Voor de vulling:

100 g chorizo
2 eieren, gekookte
200 g gehakt, h-o-h
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 el peterelie, gehakte
- zout

1 ei, losgeklopt, om te strijken

Bereiding.

Los de gist op in de lauwe melk en maak met de rest van de ingrediënten een soepel brooddeeg. Laat dit minimaal 90 min. uur rijzen onder een vochtige warme doek.

Kook de eieren gaar en pel de eieren.

Pel de knoflook.

Hak de knoflook fijn en meng deze met het ei, de peterelie en het gehakt tot een mooie vulling.

Bol je deeg op en rol het deeg uit tot een plak met de breedte van de grillpan die je hebt (houd een klein bolletje over om de Hornazo te garneren).

Leg de vulling als een plak op de deegplak en leg daarop om en om de chorizo en de eieren. Bestrijk de randen van de deegplak met ei en vouw hem dicht.

Zorg dat je hem niet te hoog maakt omdat de garnering en de schoorstenen er ook nog op moeten.

Laat hem 30 min. rijzen en rol tussentijds het overgebleven deeg uit en steek met een stekertje daar blaadjes en rondjes uit.

Steek door de rondjes een gat in het brood om het lucht te laten ontsnappen door de schoorsteen (dit kun je het beste doen met aluminium folie).

Leg deze op het brood en strijk alles voorzichtig met ei.

Bak hem in de grillpan in je Airfryer (150°C-45 min.).



Tips.

Mocht je een keukenmachine hebben mag je ook de gist eerst oplossen in de lauwe melk en alles in de keukenmachine doen en er met de deeghaak een soepel deeg van draaien.

Mocht je een Viva Airfryer hebben zou ik het deeg in 2en verdelen en dan uitrollen (omdat je Airfryer wat kleiner is en in 2 keer afbakken.).

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

Brood met Vlaams ragout (airfryer).



**Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

**1 bol, afbak-, grote, -
bieslook, verse
Italiaanse**
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
**250 g ragout, naar
keuze**
1 ui
- zout

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

Bereiding.

**Snijd de ui, de knoflook en de bieslook mooi
fijn.**

**Mix de gesneden knoflook en de ui door de
ragout.**

**Snijd kruislings met een scherp broodmes het
brood diverse keren 2/3 door de midden.**

Vul de sleuven met het ragoutmengsel.

**Bak hem in de mand van je Airfryer (175°C-10
min.).**

Brood pannenkoek met gebakken appelschijven.



Menugang: Gebak, koek
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: 24 Bakrecepten,
Carta-Johan, Recepten-
plein.nl

Ingrediënten

4 appels, zure
50 g bloem
- boter
4 sn brood, oud
- citroenschil, geraspte
1 ei
2 dl melk
20 g suiker
- zout

- broodmes
- garde
- koekenpan
- rasp
- schilmes

Bereiding.

Snijd de korstjes van het brood.
Maak het brood fijn.
Splits het ei.
Roer het brood, de eierdooier, de suiker, de geraspte citroenschil, de bloem, wat zout en de melk tot een dik beslag.
Klop het eiwit stijf en schep het luchtig door het beslag.
Smelt wat boter of margarine in een koekenpan.
Bak met de helft van het beslag niet te vlug een pannenkoek.
Was ondertussen de appels.
Schil de appels en verwijder met een appelboor de klokhuizen.
Snijd de appels in schijven.
Bak ze aan beide zijden in wat boter of margarine tot ze zacht zijn.
Leg de helft van de gebakken appelschijven op de pannenkoek.
Bak vervolgens van de rest van het beslag de tweede pannenkoek en leg deze op de gebakken appelschijven.
Garneer het gerecht met de overgebleven gebakken appelschijven en bestrooi het geheel met wat suiker.

Tip:

Leg op iedere appelschijf eens een bolletje gember leggen en overgiet het geheel eens met wat gemberstroop in plaats van met suiker te bestrooien.

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

Broodbol gevuld met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2005-02, MyTaste, Smulweb

Ingrediënten

4 bollen, Italiaanse
100 ml bouillon,
kruiden-
250 g gehakt, runder-
100 g gorgonzola
½ el kruiden, keuken,
Italiaanse, gedroogde
6 olijven, zwarte,
zonder pit
½ el paprikapoeder,
milde
- peper, versgemalen
1 tomaat
1 bl tomatenpuree
1 ui
- zout

Bereiding.

Bak het gehakt in een koekenpan zonder vet op matig hoog vuur al omscheppend rul.

Bak de fijngesneden ui 2-3 min. zachtjes mee. Schep de tomatenpuree, de paprikapoeder en de helft van de Italiaanse kruiden door gehakt en bak het 1 min. mee.

Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 min. zachtjes sudderen tot het vocht verdampt is.

Breng het gehaktmengsel op smaak met zout en versgemalen peper.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snij van de Italiaanse bollen het kapje af en hol de bollen iets uit.

Zet de bollen op de bakplaat en vul ze met het gehaktmengsel.

Verdeel er de olijven, de gorgonzola en de tomaat over.

Strooi er de rest van de Italiaanse kruiden en wat peper over.

Leg de kapjes naast de gevulde bollen.

Bak de gevulde bollen in midden van oven 20-25 min. tot ze knapperig zijn en de kaas gesmolten is.

Tip:

Lekker met een salade van eikenbladsla en cherrytomaatjes.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 485

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 46 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 23 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Broodje met radijspesto, kaas en radijsjes in 't zuur.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

4 el azijn, appelcider-
15 g basilicum, verse
4 broodjes, pompoen-
6 pl kaas, oude
1 tn knoflook, verse
50 g noten, hazel-
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper
2 bs radijsjes
1 tl suiker, basterd-
½ tl zout
- zout

Bereiding.

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster hierin de hazelnoten 5 min.
Laat za afkoelen op een bord.
Snijd het blad van de radijs en was het goed.
Gooi eventuele gele blaadjes weg.
Maak de radijs schoon en snijd ze in heel dunne plakjes.
Roer de azijn, suiker en het zout in een kom en doe hier de radijsplakjes bij.
Roer goed door, zodat alle plakjes bedekt zijn met het azijnmengsel.
Laat het 10-15 min. marineren.
Doe ondertussen het radijsblad, basilicum, de hazelnoten, ½ van de plakken kaas, de knoflook en de olijfolie in een hoge beker en pureer met de staafmixer tot een gladde pesto.
Breng de pesto op smaak met peper en evt. zout.
Laat 1 el radijsplakjes per persoon uitlekken.
Doe de rest van de radijsplakjes in een afsluitbare pot.
Snijd de broodjes open en besmeer beide zijden met 1 el pesto, leg er een plak kaas op en verdeel de uitgelekte radijsplakjes erover.

Tip:

De plakjes ingemaakte radijs zijn 2 weken houdbaar in een afgesloten pot in de koelkast. Zorg dat ze onder appel-ciderazijn staan, giet er eventueel wat meer bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 590
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: 760 mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Broodje Paturain.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000, Carta

Ingrediënten

8 augurkslices (Kühne)
4 broodjes, Kaiser-
75 g Paturain, Light
4 pl rookvlees
25 g rucola, grof-
gesneden

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

Bereiding.

Snijd de broodjes open en bestrijk van elk broodje beide kanten met Paturain. Verdeel de rucola over de onderzijden van de broodjes. Leg de augurkslices en het rookvlees erop en sluit de broodjes. Serveer de broodjes direct.

Broodje Spee.



Menugang: Hapje
Keuken: Nederlandse
Personen: 1
Sterren: ***
**Bron: Carta, Snack-
nieuws.nl**

Ingrediënten

1 broodje
1 kaassoufflé
- saus, chili-
- saus, saté-
- ui

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

Bereiding.

Snijd het broodje open.
Snipper de ui.
Frituur of bak de kaassoufflé.
Leg deze in het broodje.
Strooi de ui erover.
Doe er de satésaus en de chilisaus over.

Broodje tartaar met paprikasalade.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

3 el boter of margarine
10 g kruiden, rundvleeskruiden-
1 bol mozzarella
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
4 el pestodressing
4 pistoletjes, bruine
4 tartaartjes, runder-
(ca. 100 g)
2 uien, rode

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C of gasovenstand 5.
Bak de pistolets af.
Maak de paprika's schoonmaken en snijd in reepjes.
Pel de uien en snijd in ringen.
Meng de paprika's met de ringen van 1 ui en dressing.
Vervorm de tartaartjes tot langwerpige burgers en kruid ze met de vleeskruiden.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de tartaartjes in ca. 3 min. bruin, halverwege even keren.
Bak de laatste min. de rest van ui-ringen mee.
Snijd de broodjes doormidden.
Leg op elke onderzijde 1 tartaartje.
Verdeel de ui-ringen erover.
Snijd de Mozzarella in plakjes en verdeel ze over de ui-ringen.
Dek af met de bovenkanten van de broodjes.
Zet de burgers ca. 4 min. in de oven, tot de kaas gesmolten is.
Serveer de burgers samen met de paprikasalade.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bruschetta met gekonfijte tomaatjes en mozzarella.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

150 ml azijn, wijn-, witte
1 brood, ciabatta-, in plakken
1 tn knoflook, gehalveerd
1 bl mozzarella, (buffel-)
200 ml olie, olijf-
500 g tomaatjes, cherry-of kers-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de tomaatjes met de azijn, de olijfolie en de suiker ca. 20 min. in een pan op een lage stand totdat de tomaatjes helemaal zacht zijn, maar nog wel heel.

Neem de pan van de warmtebron en laat de tomaatjes afkoelen.

Verwarm intussen de ovengrill voor.

Besprenkel de plakken ciabatta met wat van de tomatenolie en wrijf er met de knoflook overheen.

Gril het brood enkele min. in de oven tot het knapperig is.

Verdeel de gekonfijte tomaatjes over het brood, scheur de mozzarella erover en serveer direct.

Tip:

Heb je gekonfijte tomaatjes over? Ze blijven in de olie nog een paar dagen goed in de koelkast.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 755

Eiwit: - g

Koolhydraten: 41 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 59 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 11 g

Vezels: 4 g

Groente: - g

Zout: - g

Carnavalsbroodje.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 1
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

- aardbeien
- bessen, blauwe
1 broodje, bloem-
- kaas, room-

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

Bereiding.

Besmeer het bloembroodje met de roomkaas.
Snijd er de aardbeien op.
Garneer met wat blauwe bessen.

Chinese stoombroodjes met gehakt.



Menugang: Lunchgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Voorlichtingsbureau
Vlees

Ingrediënten

½ el citroensap
200 g gehakt, varkens-
¼ tl gemberpoeder
1 el ketjap manis, zoete
1 tn knoflook, fijngehakt
2 tl olie
1 snf peper
1 el selderij, verse,
fijngehakt
½ tl suiker
½ ui, fijngesnipperd
¼ pk witbroodmix
1 snf zout

Vorb. tijd: 40 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1043
Energie kcal: 248
Eiwit: 13 g
IJzer: 1 mg
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de witbroodmix met suiker volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking tot een deeg en laat dit rijzen.

Verhit ondertussen de olie in een wok en fruit hierin de ui, knoflook en gember ca. 3 min.

Voeg het gehakt toe en bak dit rul.

Schep de selderij, ketjap, citroensap, zout en peper door de vulling en laat deze afkoelen.

Rol 4 balletjes van het gerezen deeg en druk deze plat.

Leg wat vulling midden op het deeg en vouw het deeg om de vulling heen tot een dichte bal.

Maak op deze wijze ook de andere gevulde deegballen.

Leg de deegballen op bakpapier en laat deze afgedekt met een theedoek ca. 30 min. rijzen.

Leg de deegballen met bakpapier in een stoompan en laat de broodjes in ca. 25 min. gaar stomen.

Tip:

Lekker met chilisaus.

Chinese zoete broodjes.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Stuks: 12-14
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

275 g bloem
1 ei, losgeklopt
1 zk gist, gedroogde
½ dl melk
- olie en melk, om te
bestrijken
25 g reuzel of vet,
plantaardig
50 g suiker
½ dl water, warm
1 mp zout

Voor de vulling:

100 g bonenpasta, zoete
1 el reuzel of boter
25 g suiker
25 g walnoten, gehakte

Bereiding.

Giet de melk in een steelpan en breng haar aan de kook.

Voeg suiker, zout en reuzel of vet toe en laat het smelten.

Neem de pan van het vuur en laat het tot lauw afkoelen.

Doe het warme water in een kommetje en strooi er de gist en een paar korrels suiker in. Roer even, laat het 5 min. staan en meng het door de melk.

Doe het over in een beslagkom, voeg 225 g bloem en het losgeklopte ei toe en klop met een garde tot een luchtig deeg is verkregen.

Strooi de rest van de bloem op het werkvlak, doe het deeg daarop over en kneed het met de handen tot het zacht en soepel is en niet meer plakt.

Doe het over in een schaal, dek die af en laat het deeg op een warme plaats minstens 1 uur rijzen; het moet in volume zijn verdubbeld.

Vermeng in een wok de ingrediënten voor de vulling en verwarm dit door en door.

Laat daarna afkoelen.

Kneed het deeg nog even door, verdeel het in 12-14 gelijke stukjes, draai die tot balletjes en maak daarvan ronde plakjes met een doorsnee van ± 10 cm.

Druk met de achterkant van een mes of een eetstokje tweemaal in het deegplakje, zodat een kruis ontstaat en precies het midden wordt aangegeven.

Snijd op de lijnen een stuk in, maar laat 5 cm in het midden heel.

Verdeel de vulling daarover.

Vouw reepjes deeg in de vorm van een rozet naar elkaar toe en knijp ze met de vingers dicht.

Vet een stuk aluminiumfolie met een paar druppels olie in.

Doe de broodjes over op een bakblik, bestrijk ze met wat melk en dek ze af met folie.

Schuif het bakblik in het midden van de oven en bak de broodjes 20-25 min. bij een temperatuur van 190°C of gasovenstand 5.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

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

Ciabattabrood met ei en ham.



Menugang: High tea
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Hanß Haas

Ingrediënten

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

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

Bereiding:

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

Ciabatta met ei en pesto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: AllerHande 1997

Ingrediënten

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

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

Vorbereiding:

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

Bereiding:

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

Ciabatta met noten en rozijnen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 ciabattabrood,
Italiaans, voorgebakken
2 el honing
5 el mascarpone
50 g noten, gehakte
2 el rozijnen, geweldde

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

Bereiding:

Bak het brood volgens de gebruiksaanwijzing af en snijd het open.
Roer de mascarpone met de noten, de honing en de rozijnen los
Besmeer het brood hiermee en snijd dit in stukken.

Tip:

Ook lekker bij de barbecue, de zomerse brunch of lunch met Italiaanse wijn.

Clubsandwich.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carola's recept
idee

Ingrediënten

12 sn brood, casino-
4 pl kaas, bieslook- (of
kruiden-)
150 g kaasspread
12 pl kipfilet, gerookte
4 bl lollo rosso
- peper
½ rettich
- tabasco
2 tomaten, vlees-
- zout

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

Bereiding.

Roer de kaasspread los met wat Tabasco, zout en peper.
Besmeer 4 boterhammen met de spread.
Beleg de boterhammen met de kipfilet.
Leg wat lollo rosso op de kipfilet.
Leg 3 schijfjes rettich op de lollo rosso.
Leg daarop weer 4 boterhammen besmeerd met de kaasspread.
Leg op de kaasspread een plak kaas.
Leg op de kaas een schijf tomaat.
Leg op de tomaat weer wat lollo rosso.
Sluit af met de laatste boterham.
Snijd de sandwiches diagonaal door.
Steek door de helften een (saté)prikker.

Clubsandwich met haringtartaar.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta - Geert

Ingrediënten

½ appel (Granny Smith)
1 el bieslook, verse,
gehakte
- boter
6 sn brood, rogge-,
Brabants
3 el crème fraîche
2 haringen
8 drp jenever
- peper
½ bs radijs
1 sjalot
- slablad
- tuinkers

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

Bereiding.

Snijd de haring-filets los van de staart en verwijder op achtergebleven graatjes. Hak de haring grof. Snijd de appel en radijs in piepkleine blokjes. Hak het sjalotje. Meng dit alles met de crème fraîche, jenever en bieslook. Breng de haringtartaar op smaak met versgemalen peper. Besmeer de sneetjes roggebrood dun met boter. Leg op twee sneetjes een blaadje sla en verdeel de helft van de haringtartaar hierover. Leg hier weer een sneetje roggebrood, een blaadje sla en de rest van de haringtartaar op. Dek de sandwiches af met de laatste sneetjes roggebrood. Snijd de sandwiches diagonaal door en garneer met tuinkers.

Clubsandwich met paling.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

6 sn brood, wit-
¼ komkommer, in
plakjes
4 bld lollo rosso
200 g palingfilet,
gerookte
3 el saus, remoulade (of
mierikswortelsaus)

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

Bereiding.

Smeer 2 sneetjes (geroosterd) brood met 1/3 van de saus en verdeel er de 1/2 van de lollo rosso, komkommer en paling over.

Besmeer weer 2 sneetjes brood met 1/3 van de saus en leg dit sneetje op elke sandwich.

Beleg opnieuw met de overgebleven lollo rosso, komkommer en paling.

Besmeer de laatste 2 sneetjes brood met saus en leg deze met de besmeerde kant naar beneden op de stapel.

Snijd diagonaal door en stop er een prikker in.

Tip:

Serveer eventueel met een handje chips of wat frietjes.

Cold dogs met tomaten-maïssalsa en limoenmayo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

evt. ½ bs koriander, fijngehakt
1 limoen, rasp en sap van
300 g maïs, uitgelekt (blik)
5 el mayonaise
4 pistoletjes
4 tomaten, in blokjes
1 ui, rode, kleine, gesnipperd
8 worstjes, merguez- of chipolata-

- grillpan

Bereiding.

Verhit de grillpan en gril de worstjes in ca. 8 min. rondom gaar en goudbruin.

Meng intussen in een kom de maïs met de tomaat, de ui en de helft van het limoensap. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.

Meng in een andere kom de mayonaise met het overige limoensap en de limoenrasp.

Snij de pistoletjes open en bestrijk ze met de limoenmayonaise.

Stop er 2 worstjes tussen en schep de maïssalsa erop.

Bestrooi ze evt. naar smaak met koriander.

42

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 695

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 70 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 32 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 9 g

Vezels: 8 g

Groente: 165 g

Zout: 2,8 g

Coupe met appel, roggebrood en room.

Ruud's Kookboek



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Libelle

Ingrediënten

1 rp chocolade, bittere
1 pt compote, appel-
abrikozen-
2 el boter of margarine
300 g brood, rogge-,
donker
250 g jam,
viervruchten-
½ l room, slag-
2 el suiker, poeder-
1 zk suiker, vanille-

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

Bereiding.

Verkruimel het roggebrood.
Verwarm de boter in een koekenpan.
Bak het broodkruim omscheppend samen met de suiker in de verhitte boter.
Laat het broodkruim afkoelen.
Vul de coupes (in hoge glazen) in laagjes achtereenvolgens: roggebrood, appel-abrikozencompote, roggebrood en jam tot alles op is. Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf en vul de glazen ermee op.
Rasp de chocolade grof en garneer de slagroom hiermee.

Crostini met appel en worst.



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

Ingrediënten

1 appel, zoetzure (bijv. Jonagold)
1 el azijn, wijn-, rode
25 g boter, room-, ongezouten
2 braadworsten, varkens-
3 el olie, olijf-, milde - peper, versgemalen
1 stokbrood, vers
1 ui, rode
1 tl venkelzaad
1 snf zout

- bakpapier



Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het stokbrood in 16 plakken (4 p.p.).
Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel met 2/3 van de olie.
Rooster het brood in het midden van de oven in ca. 5 min. knapperig.
Neem het uit de oven en laat het brood iets afkoelen.
Snijd de rode ui in dunne halve ringen.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes van ca. een ½ cm.
Verwijder het vel van de worsten en breek de worst in grove stukken.
Verhit de rest van de olie en de roomboter in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak hierin de ui 5 min. (scep regelmatig om).
Voeg de worst en het venkelzaad toe, breek de worst met een houten lepel in kleine stukjes en bak de worst al omscheppend 5 min. mee.
Voeg de appel toe en bak nog 3 min.
Breng het mengsel op smaak met de azijn, wat versgemalen peper en een snuffje zout en verdeel het over de plakken stokbrood.

Tip:

Vervang de braadworst door 185 g vegetarische worst; snijd deze in plakjes.

Wijntip:

Fantini Montepulciano d'Abruzzo.

Biertip:

Bira Moretti

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 1,8 g

Crostini met mosselen en rucolapesto.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Spar

Ingrediënten

1 bs bladselderij, grof gesneden
1 brood, stok-, in schuine sneetjes van 1 cm
1 kg mosselen
2 el olie, olijf-
- peper
6 tomaten, gedroogde, op olie, in reepjes
150 ml wijn, witte

Voor de pesto:

3 el kaas, Parmezaanse, geraspt
1 tn knoflook
75 ml olie, olijf-
1 el pijnboompitten
75 g rucola

Bereiding.

Maak de mosselen schoon.
Kook ze in de wijn met de bladselderij en peper ca. 6 min. of totdat ze open zijn.
Haal de mosselen uit de schelpen.
Pureer voor de rucolapesto de rucola met de knoflook en de pijnboompitten.
Giet er in een straaltje de olijfolie bij en meng de Parmezaanse kaas erdoor.
Bestrijk het stokbrood met olijfolie en rooster het onder een ovengrill of in een hete grillpan.
Verdeel de rucola-pesto erover en leg de mosselen met de tomatenreepjes erop.

Tips:

Vervang de tomatenreepjes eens door plakjes olijven.
De rucolapesto en mosselen zijn ook lekker als vulling in kleine pitabroodjes.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 200
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Crostini met mozzarella, tuinbonen en parmaham.



Menugang: Hapje,
brunch-, lunch-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g bonen, tuin,
geblancheerd
(diepvries)
1 brood, stok-, in
plakken
½ citroen, rasp en sap
van
½ tn knoflook,
fijnggehakt
1 bl mozzarella, grote,
in stukken
1 hv munt
4 el olie, olijf-
75 g parmaham
- peper
- zout
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.
Bestrijk het stokbrood met de olijfolie en
rooster aan beide kanten knapperig onder de
grill.
Maal intussen de tuinbonen met de knoflook,
munt, citroenrasp en -sap grof in een
keukenmachine.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de tuinbonenpuree over het stokbrood,
leg er plakken parmaham op en verdeel de
mozzarella erover.
Besprenkel ze met wat extra olijfolie, grof
(zee)zout en peper.

46

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 7g
Groente: - g
Zout: 2,1 g

Crostini met Parmaham en vijgen.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

12 sn brood, stok-
12 pl ham, Parma-
12 pl kaas, geiten-
- olie, basilicum-olijf-
4 el olie, olijf-
4 vijgen (verse of
gewelde)

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en
courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper,
kerriepoeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm
doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons,
paprikastukjes en gehaktballetjes om en om
aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de
hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

47

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Crostini met rosbief en zoetzure radijsjes.



Menugang: Brunch-
gerecht, hapje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

4 el azijn, wijn-, witte
1 brood, stok-, in
schuine plakken van 1
cm
1 tn knoflook,
gehalveerd
4 el olie, olijf-
- peper
1 hv peterselie, platte,
fijngehakt
½ bs radijsjes, in dunne
plakjes
200 g rosbief
(vleeswaren)
1 el suiker
- zout

Vorbereiding.

Roer de suiker door de azijn tot de suiker
helemaal is opgelost.
Voeg de radijsjes toe, schep goed om en laat
afgedekt minimaal 1 uur marineren in de
koelkast.

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bestrijk de plakken stokbrood rondom met
olijfolie en wrijf de knoflook er stevig over.
Rooster het brood in de oven in ca. 7 min.
knapperig.
Beleg de crostini met de rosbief.
Snijd wat zoetzure radijsjes in plakjes.
Leg wat van de zoetzure radijsjes op de rosbief.
Bestrooi ze met zout, peper en de peterselie.

48

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 7 min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Crostini met spinazie en pesto.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

8 sn brood, wit, casino-
3 el olie, olijf-
3 el pesto, Alla
Genovese
200 g spinazie, panklare
4 tomaten,
zongedroogde, in olie
1 ui, rode

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel en snipper de ui.
Snijd de tomaten in dunne reepjes.
Rooster het brood zonder korsten in een broodrooster of in een droge koekenpan.
Snijd elke snee 2 maal diagonaal door, zodat kleine driehoekjes ontstaan.
Fruit in een wok of braadpan de ui in wat olie.
Voeg de spinazie toe en roerbak tot de spinazie geslonken is.
Schep de tomatenreepjes er door en breng op smaak met zout en peper.
Besmeer het brood met pesto en verdeel het spinaziemengsel erover.

Croûtes met kippenlevertartaar.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Stuks: 16

Sterren: ***

Bron: AllerHande, Joop
Braakhekke, Ruud 's
Kookboek

Ingrediënten:

2 ansjovisfilets, fijn-
gesneden

1 tl citroensap

½ el kappertjes

250 g kippenlevers

1 tn knoflook, fijn-
gesneden

2 el olie, olijf-

- peper, versgemalen

3 el sjalotjes, fijn-
gesneden

- zout

Voor de croûtes:

50 g boter

16 sn ciabatta, dunne òf
stokbrood, dunne

4 el olie, olijf-

Bereiding.

Croûtes:

Verhit de ovengrill òf verwarm de oven voor op 100°C.

Verhit voor de croûtes de boter en olie in een koekenpan.

Wentel de sneetjes brood in de boterolie.

Rooster de sneetjes onder de grill òf bak ze in de koekenpan goudbruin.

Houd de sneetjes in de oven warm.

Verder:

Breng een pan water aan de kook.

Blancheer de kippenlevers 2 minuten in het kokende water.

Giet de levers in een vergiet af.

Spoel de levers onder de koude kraan af.

Laat de levers uitlekken.

Snijd de levers in stukken.

Verhit 2 el olie in de koekenpan.

Smoor de sjalot en knoflook glazig in de olie.

Voeg de lever toe aan de sjalot.

Bak de lever mee tot ze licht zijn gekleurd.

Hak de ansjovis, kappertjes en kippenlevers fijn (als voor tartaar).

Breng de 'tartaar' op smaak met citroensap, zout en peper.

Serveer de tartaar op de warme croûtes.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Croutons.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Koken met oud
brood (Stella)

Ingrediënten:

- brood, oud brood (elk
type kan gebruikt
worden), in blokjes
gesneden
1 tn knoflook
- olie, olijf-
1 snf peper
1 snf zout
- (evt. kruiden, fijn-
gehakte (tijm of roze-
marijn)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Doe een flinke scheut olijfolie in een kom.
Pers de knoek er boven uit.
Voeg een snuf peper en een snuf zout toe en
evt. de kruiden.
Roer de blokjes brood door het oliemengsel.
Spreid de blokjes uit op een met bakpapier
bekleed bakblik.
Bak ze ca. 20 min. tot ze goudbruin zijn.

Tips:

Croutons kun je ook in een koekenpan bakken,
maar gebruik in dat geval meer olie.
Heerlijk bij soep of in een salade.
Van de croutons kan ook broodkruim gemaakt
worden. Verkruimel de croutons eenvoudig in
een blender.
In een goed afgesloten tupperware doos of
glazen pot zijn de croutons wekenlang
houdbaar.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ei-ham-kaas-stokbrood.



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

Ingrediënten:

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

Bereiding.

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

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

Focaccia.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Veggie op kot

Ingrediënten

200 g bloem
5 g gist, gedroogde (of 12 g verse)
3 el olie, olijf-
60 ml water, lauw (max. 30°C)
1 tl zout, zee-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: 3 uur
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.

Los de gist op in een kom met het lauwarme water (dit water mag niet te warm zijn: liever te koud dan te warm, omdat de gist anders niet meer werkt).

Laat dit 10 min. staan.

Zeef de bloem met het zout boven een grote kom.

Maak een kuiltje in het midden en giet er het gistmengsel en 2 el olijfolie in.

Schep alles door elkaar en voeg zo nodig extra water toe totdat je een zacht deeg hebt.

Heb je te veel water toegevoegd en is het deeg plakkerig, voeg dan gewoon wat extra bloem toe.

Leg het deeg op een licht met bloem bestoven werkvlak en kneed het in ca. 10 min. glad en elastisch.

Leg het deeg in een schone kom.

Dek de kom af met een theedoek en laat 2-2½ uur op een warme plek staan rijzen tot het deeg in volume verdubbeld is.

Je kunt het deeg ook al 's morgens maken en de hele dag laten rijzen.

Kneed het deeg weer een paar min.

Druk het in een met olie ingevette taartvorm van 10 cm doorsnee of gewoon op ovenpapier en dek het af met een vochtige theedoek.

Laat het 30 min. rijzen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak met je vingertoppen diepe kuiltjes in het brood.

Giet er 1 el olijfolie over en besmeer het tot aan de randen met een kwast of met je vingers.

Strooi er het zeezout over.

Zet het 20-25 min. in de oven tot het brood goudgeel is.

Neem het brood zorgvuldig uit de vorm en laat het op een rooster afkoelen.

Tips:

- Dit brood is het lekkerst op de bakdag zelf, het allerlekkerst als het nog warm is, maar dan moet je wel een goede maag hebben.
- De focaccia is het ook geschikt om in te vriezen.
- De focaccia is heel lekker met enkele takjes verse rozemarijn erover gestrooid, of met enkele fijngesneden gedroogde tomaatjes en olijven erdoor gebakken.

Garnalencocktail met limoenmayonaise en sesamtoast.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

7½ g basilicum, verse
4 sn brood, casino-, wit
½ tl chilivlokken
1 ei, middelgroot
300 g garnalen, cocktail-
30 g gember
1 tn knoflook
7½ g koriander, verse
1 limoen
1 el maizena
6 el mayonaise
1 el olie, zonnebloem-
2 tl saus, vis-
2 el saus, zoete chili-
30 g sesamzaad
1 ui, salade-
8 bl sla, baby romaine-
1 mp zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Splits het ei.
Doe het eiwit, de knoflook, gember, de helft van de koriander en de chilivlokken in een hoge beker.
Voeg daarbij het groen van de salade-ui, de helft van de chilisaus, de helft van de vissaus, 2 el garnalen (per 4 personen), de maizena en het zout in een hoge beker en maal grof met de staafmixer.
Snijd de korstjes van het brood (liefst 2 dagen oud).
Snijd het brood diagonaal doormidden.
Besprenkel 1 zijde met de olie en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
Besmeer de andere zijde met de garnalenspread.
Klop de eidooier los, schep op de spread en bestrooi met het sesamzaad.
Bak in 10-15 min. in de oven goudbruin en knapperig.
Snijd ondertussen het wit van de salade-ui fijn.
Snijd het basilicum en de rest van de koriander fijn.
Boen de limoen schoon, rasp de groene schil en pers de helft uit.
Meng de rest van de chilisaus en de rest van de vissaus met de salade-ui, het basilicum, de koriander, het limoenrasp en -sap en de mayonaise.
Meng de rest van de garnalen erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout.
Zet de blaadjes babyromaine rechtop in coupes.
Schep er een flinke lepel garnalencocktail op en steek de sesamtoast erbij.

Tips:

Maak de cocktails vlak voor het serveren op.
Je kunt de cocktail (m.u.v. de toast) een dag van tevoren maken. Bewaar in de koelkast. De toast kun je 3 uur van tevoren maken.

Bereidingstijd: 20 min.
Oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 2,8 g

Gele paprikasoep met koriander en naanbrood.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: HealthTastic.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, groenten-
6 tk koriander
4 naanbroodjes, met
koriander en knoflook
- olie, olijf-
4 paprika's, gele
- peper
2 uien
- zout

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

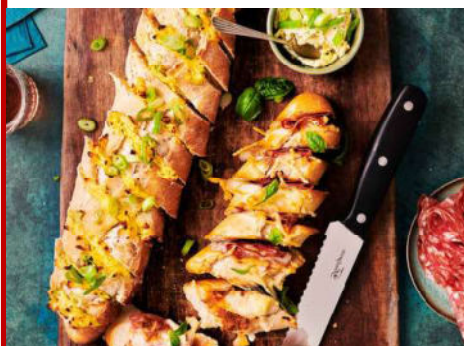
Bereiding.

Verwarm de oven voor en bereid de naanbroodjes volgens de verpakking. Neem een soeppan en warm een beetje olijfolie op. Snijd de uien in blokjes en doe dit in de pan. Was en snijd de gele paprika's in blokjes en doe ze in de pan. Roer alles goed door. Breek de takjes koriander en voeg toe (houd 1 takje apart voor de garnering). Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 min. op laag vuur koken. Pureer de soep en breng op smaak met peper en zout. Serveer de naanbroodjes bij de soep.

Tip:

Ook lekker met een beetje geitenkaas.

Gevuld stokbrood met knoflook, roomkaas en bosui.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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.
Grill-/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.

Gezonde wentelteefjes met gebakken appel.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
ChicksLoveFood.com

Ingrediënten

1 appel
4 sn brood, spelt-, oud
1 ei
8 el honing
½ tl kaneel
125 ml melk, plant-
aardige
- olie, kokos-

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

Bereiding.

Schil de appel en snijd 'm in schijfjes.
Klop het ei, de kaneel en melk samen met 3½ el honing los in een diep bord.
Snijd (evt.) de korstjes van het brood af.
Wentel de sneetjes brood één voor één door het eimengsel, zodat ze flink doordrenkt zijn.
Verwarm in een koekenpan 2½ el honing.
Voeg de appelschijfjes toe en bak totdat ze licht gekarameliseerd zijn.
Verhit ondertussen wat kokosolie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag.
Leg de wentelteefjes in de pan en besprenkel aan beide kanten met de overige 2 el honing.
Bak ze in ca. 4 min. goudbruin (keer ze halverwege).
Serveer de wentelteefjes warm met de appeltjes erbij.

Gingerbread - gemberbrood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Ierse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

50 g bakgember
1½ tl bakpoeder
225 g bloem
- boter, room-
90 g boterklontjes
1 ei, klein
1 tl gemberpoeder
1½ dl melk
75 g rozijnen
175 g stroop
100 g suiker, basterd-,
bruine
½ tl zout

Bereiding.

Op 6 januari vieren de Ierse vrouwen hun eigen feest, met een feestelijke theemiddag, waarop deze gemberkoek een glansrol heeft. De drukte van de feestdagen is daarna over, het gewone leven begint weer!

Zeef in een kom de bloem, het zout, de gemberpoeder en de bakpoeder.

Verwarm in een pan, al roerend, de bruine basterdsuiker en de boterklontjes en roer dit glad.

Voeg geleidelijk de stroop en de melk toe en roer het glad.

Laat het mengsel wat afkoelen en roer het bij het droge mengsel.

Meng er het ei, de rozijnen en de bakgember door.

Schep het mengsel in een met bakpapier beklede (brood- of cake)vorm van 23 cm lengte en bak het 1 uur (180°C).

Laat het 'brood' op een rooster uitdampen.

Serveer het met roomboter.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Good ol' boterham.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: De Vegan
Revolution

Ingrediënten

½ banaan
2 sn brood, volkoren
1 el hummus
6 pl komkommer
(- evt. peper, zwarte,
versgemalen
1 el pindakaas

Bereiding.

Smeer een snee brood in met de hummus en verdeel er de komkommer in plakjes over heen. Strooi er evt. wat versgemalen zwarte peper over.

Smeer de andere snee brood in met pindakaas en verdeel hierover de banaan in plakjes.

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

Hartige croissants.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

100 g crème fraîche,
met kruiden
1 rl croissantdeeg
(Tante Fanny - 360 g)
1 ei
200 g ham of spek, in
blokjes
- kaas, geraspte

Bereiding.

Haal het croissantdeeg 5 min. voor bereiding uit de koelkast.
Verwarm de oven voor: elektrische oven 170°C, heteluchtoven 160°C.
Snijd het deeg langs de kartelranden los.
Snijd de driehoeken 2 cm in aan de onderkant (korte zijde). Dan laten ze zich beter rollen.
Meng de crème fraîche met de blokjes ham of spek.
Verdeel het mengsel over de 6 croissants, iets onder het midden van de driehoek.
Rol de croissants op en buig ze in een gebogen vorm.
Leg ze met het bakpapier op de bakplaat.
Bestrijk ze met het geklopte ei en strooi de kaas er overheen.
Bak de croissants in het midden van de oven in ca. 15-20 min. goudbruin.

Tips:

Bestrooi de croissants eens met sesamzaad, pompoen- of pijnboompitten.
Vervang de ham of spek eens door gehakt met olijven.

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

Hawaii met salami bammetje (airfryer).



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
**Bron: Maurina Nederlof-
Hensens**

Ingrediënten

2 sch ananas
2 boterhammen
2 plk kaas
2 plk salami

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

Bereiding.

Neem een boterham.
Besmeer deze dun met wat boter.
Doe er een plakje salami op.
Doe er een plakje kaas op.
Doe er een schijf ananas op.
Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Bak het bammetje even 4 min. op 200°C.

Hoornse broeder (airfryer).



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 2 broden
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

500 g bloem
2 eieren
30 g gist
100 g krenten
4 dl melk
100 g rozijnen
50 g sukade
1 snf zout

Voor de vulling:

10 g boter
2 el kaneel
- olie, zonnebloem- of
sla-, om het bakblik in
te vetten
300 g suiker, basterd-,
bruine

- bakblik (XL Airfryer -
24 cm / Viva - 21 cm)

Bereiding.

Meng de bloem, een snufje zout, de melk, de gist en de eieren goed door elkaar en kneed het tot een luchtig deeg.

Laat dit deeg ca. 60 min. rijzen.

Meng daarna de krenten, de rozijnen en de sukade door het deeg.

Verdeel het deeg in 4 gelijke stukken.

Meng de bruine basterdsuiker, de boter (evt. gesmolten) en de kaneel goed door elkaar.

Leg op het bakblik de ½ van het deeg.

Bestrijk het deeg met de vulling.

Leg de andere ½ van het deeg er op.

Tip:

Erg lekker bij de koffie.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Hotdogtosti met zuurkool.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-
3

Ingrediënten

40 g boter of margarine
8 sn brood, casino-,
bruin
120 g kaas, Cantenaar
(in plakken)
8 knakworstjes, runder-
4 tl mosterd
½ pk zuurkool, wijn-,
gekookte (pak à 520 g)

Bereiding.

Snijd de korstjes van de kaas.
Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met
boter en mosterd.
Beleg de beboterde zijde van 1 boterham met
1/8 deel van kaas, 2 runder-knakworstjes en ¼
deel van zuurkool.
Leg 1 boterham met beboterde zijde naar onder
er op.
Beleg de overige boterhammen op de zelfde
wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of
in een broodrooster met tostiklem in 4 à 6 min.
goudbruin.
Laat de zuurkool in een zeef uitlekken.

63

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

Ingeklemd.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Knorr

Ingrediënten

2 sn brood (wit, bruin,
casino, ciabatta)
1 pl ham, gekookte
2 pl kaas, jongbelegen

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

Bereiding.

Besmeer 2 sneetjes brood met boter.
Leg op 1 snee een plak kaas, een plak ham en
wederom een plak kaas.
Leg de andere snee bood er andersom bovenop.
Rooster de tosti in een tosti-apparaat goud-
bruin.

Tip:

In een tosti-ijzer of een elektrische tosti-maker
kun je ook eens de buitenkant van het brood
met boter besmeren.

Kaneel-croissantbroodjes met verdwenen mashmellows (airfryer).



Menugang: Hapje,
brunchgerecht, tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 10
Sterren: ***
Bron: Jamilla

Ingrediënten

40 g boter, room-
1 blk croissants, extra
large
- kaneel
- mashmellows
50 g suiker

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

Bereiding.

Trek de rol met croissants open en snijd er ongeveer 10 plakjes van.
Knead deze plakjes per stuk goed door.
Maak ze plat (rond).
Het beste kan je ze opeen bord leggen en dan met je handen aanduwen en groter maken.
Meng de kaneel met de suiker.
Rol de mashmellows door de boter en daarna in de kaneelsuiker.
Leg er een paar (of 1 grote) mashmellows op een plakje deeg en vouw dit dicht.
Maak er een mooi balletje van.
Duw de bovenkant van de balletjes in de boter en daarna in de kaneelsuiker.
Leg ze met de suiker naar boven in een cupcake-vormpje.
Verwarm de airfryer op 170°C.
Geen airfryer.....verwarm de oven op 200°C.
Bak de broodjes in de airfryer in ca. 15 min. af.
Geen airfryer.....bak ze in de oven in 20-25 min. af.



Kaneelbroodjes (airfryer).



Menugang: Hapje,
brunch-, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Martin Senders

Ingrediënten

320 g bloem
40 g boter
1 ei
1 zk gist, gedroogde (à
7 g)
125 ml melk, lauwe
30 g suiker
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

Vulling

2 tl kaneelpoeder
1 ei
100 g suiker, baster-
- suiker, poeder-

Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een zoet brood deeg.
Mocht je een keukenmachine hebben kan dit makkelijk met de deeghaak.
Laat dit deeg 1 uur rijzen.
Meng de suiker met de kaneel.
Klop het ei los.
Rol de deegplak uit tot ongeveer grote A4 en maak deze een beetje vochtig.
Verdeel de kaneelsuiker over de deegplak en rol deze op.
Het uiteinde even insmeren met ei, zodat deze plakt.
Snijd er met een dun mes plakken van 2 cm. dik van en leg deze in papieren muffinvormpjes.
Smeer de broodjes in en bak ze in je Airfryer 15 min. 150°C.

Tips:

Voeg gerust eens amandelen toe.
Strijk ze eens met pindakaas in.
Lekker bij de koffie.

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

Krentenbol panini.



**Menugang: Lunch-
gerecht, tussendoortje**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

3-4 pl kaas, geiten-,
Hollandse , dun-
geschaafd
- koriander, verse
1 krentenbol
1-3 par sinaasappel

Bereiding.

Snijd de krentenbol open en beleg de onderkant met 2 plakjes geitenkaas. Leg hierop partjes sinaasappel en, als je dat lekker vindt, een paar blaadjes verse koriander. Dek dit weer af met 1-2 plakjes geitenkaas. Leg de bovenkant van de krentenbol erop en bak de panini in een contactgrill of tosti-apparaat knapperig bruin.

Tip:

De krentenbol panini is natuurlijk ook verschrikkelijk lekker met gewone kaas en plakjes appel of een schijf ananas.

67

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

Krentenbroodsandwiches met Grand Marnier-boter.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

200 g boter, room-,
zachte
16-20 sn brood,
krenten-, dunne
(vierkant)
80 g suiker, poeder-
4 el Grand Marnier

Bereiding.

Klop een luchtige boter van de roomboter, de poedersuiker en de Grand Marnier. Proef en voeg evt. nog wat poedersuiker en/of Grand Marnier toe.

Snijd de korstjes van het krentenbrood. Zorg er daarbij voor dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.

Besmeer de helft van de sneetjes met een genereuze laag Grand Marnier-boter.

Dek af met de resterende sneetjes.

Snijd de boterhammetjes diagonaal door.

Snijd de driehoekjes daarna nog een keer door, zodat je mini-sandwiches krijgt.

Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.

Leg de sandwiches op een schaal en dek deze tot gebruik goed af.

Bewaar de sandwiches buiten de koelkast.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Lekkere pizzabroodjes.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 broodjes, kaiser-
2 paprika's, rode
4 el pesto, rode
2 bl mozzarella
8 pl salami

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Snijd de broodjes open.
Leg de broodjes met de snijkant naar boven op de bakplaat.
Besmeer de broodjes met de pesto.
Snijd de paprika in reepjes.
Verdeel de paprikareepjes over de broodjes.
Leg op elke broodhelft 1 plak salami.
Giet de mozzarella af, scheur de bollen in grove stukken en verdeel ze over de broodjes.
Bak de broodjes in de oven in 20 min.
knapperig.

Libanese salade met pitabroodjes.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Plus

Ingrediënten

- broodjes, pita-
1 el citroensap
1 tn knoflook
1/3 komkommer
1 kbk linzen of
kidneybonen
- munt of peterselie
2 el olie, olijf-
1/2 tl piment
1 bs radijs
1 krp sla, bind- of
Romeinse
2 tomaten, vlees-
2 uitjes, bos-
- zout

Bereiding.

Laat de linzen of kidneybonen uitlekken.
Pers het teentje knoflook uit boven een kom.
Klop er het citroensap, de piment, de peper,
een snufje zout en de olie door.
Meng dit door de linzen of kidneybonen.
Maak de groente schoon.
Snijd de radijs en komkommer in plakken.
Snijd de tomaten in stukjes.
Snijd de sla in reepjes.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Meng dit door de peulvruchten.
Breng het geheel op smaak met royaal
gesneden munt of peterselie.
Rooster de pitabroodjes in de broodrooster
goudbruin en geef ze bij de salade.

70

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

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



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



bâtard-brood

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

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

Maaltijdmosterdsoep met kaastoast.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-01

Ingrediënten

2 ciabatta's, mini-
4 el kaas, lichtbelegen,
geraspte (bijv. Goudse)
1 pk mosterdsoep,
romige (à 400 ml)
2 preien, dunne
100 g roomkaas met
kruiden, verse
½ bk tuinkers
2 el zonnebloempitten

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

Bereiding.

Verwarm de oven voor op hoogste stand.
Breng in een ketel 1 l water aan de kook.
Maak de prei schoon.
Snijd het witte en lichtgroene deel van prei in dunne ringen en doe ze in een zeef.
Schenk het kokende water over de prei.
Halveer de ciabatta's en besmeer ze dik met roomkaas.
Verdeel de zonnebloempitten en de geraspte kaas erover
Bak de ciabatta's in de oven in ca. 8 min. licht goudbruin.
Verwarm de mosterdsoep volgens de gebruiksaanwijzing.
Voeg de prei toe en laat die in ca. 5 min. zachtjes beetgaar laten worden in soep.
Knip de tuinkers boven soep van het bedje.
Serveer de soep met de ciabatta's.

Meatloaf - gehaktbrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 10
Sterren: ***
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

1 ei
2 kg gehakt, half-om-half
500 ml Heinz tomatenketchup
1 tn knoflook
- peper
2 el saus, chili- (geen tabasco)
200 g suiker, bruine
1 ui, gesnipperd
100 ml water
- zout

Bereiding.

Meng het gehakt in een ruime kom met de gesnipperde ui, het rauwe ei, de uitgeperste knoflook en zout en peper.

Vul een braadslee met dit mengsel en zorg dat je een soort platte koek krijgt door alle hoekjes goed aan te drukken (alleen zo verspreidt de saus zich goed over het gehakt).

Maak in dezelfde kom de saus door de ketchup, de bruine suiker, de chilisaus en het water goed met elkaar te vermengen en giet dit over het vlees.

Zet de meatloaf 30 min. in de oven op 200°C als je haar de volgende dag gaat opwarmen, 40 min. als je haar direct gaat opeten.

Eet je de meatloaf de volgende dag?

Warm dan 25 min. in een voorverwarmde oven op 200°C.

Tip:

Serveer de meatloaf met gratin dauphinois of rijst en een groene salade.

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

Meergranenbroodsandwiches met gerookte kip en eiersalade.



Menugang: Brunch-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: MenuOpMaat

Ingrediënten

10 sn brood, meergranen- (zo vierkant mogelijk)
2 eieren
1 kipfilet, gerookte, grote
3 el mayonaise
- peper, versgemalen
3 el room, slag-, lobbij geklopt
1 ds tuinkers
- zout

Bereiding.

Kook de eieren totdat ze nét hard zijn (8 min. in kokend water met een beetje zout).

Laat de eieren schrikken onder de koude kraan, pel ze en snipper ze fijn.

Roer een mengseltje van de mayonaise en de slagroom.

Schep de eiersnippers erdoorheen.

Maak de salade op smaak met wat zout en ruim vers gemalen zwarte peper.

Snijd de gerookte kipfilet in zo dun mogelijke plakjes.

Snijd de korstjes van het meergranenbrood.

Zorg ervoor, dat er mooie vierkante sneetjes ontstaan.

Besmeer de sneetjes brood aan één kant met de eiersalade.

Beleg 5 sneetjes met kipfilet en tuinkers.

Dek af met de andere 5 sneetjes brood.

Druk de sandwiches goed aan.

Snijd de boterhammetjes diagonaal door.

Het snijvlak van de sandwiches blijft mooi

“schoon”, als je regelmatig het broodmes

afveegt met een stukje keukenpapier.

Leg de sandwiches op een schaal en dek deze

goed af met huishoudfolie.

Zet de schaal minimaal een half uur in de

koelkast, zodat de sandwiches koud worden.

Tips:

Je kunt de eiersalade al een dag van tevoren

maken. Bewaar hem afgedekt in de koelkast.

Ook kun je dan al de kipfilet snijden.

Serveer de sandwiches binnen twee uur nadat

je ze samengesteld hebt. Anders wordt de

tuinkers te slap.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g



w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mini-toast kannibaal.



Menugang: Hapje
Keuken: Belgische
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta - Luc

Ingrediënten

- biefstuk, gemalen biefstuk (of filet Americain)
- brood, geroosterd, in driehoekjes
- kappertjes
- peterselie
- saus, Worshestersiresaus
- tomaat, gepeld, ontpit en in blokjes

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

Bereiding.

Besmeer de brooddriehoekjes zeer rijkelijk met vlees.

Druppel er Worshestersiresaus op.

Versier met tomatenblokjes, kappertjes en een blaadje peterselie.

Notenstol met rookvlees en geitenkaas.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
25 g boter, room-
4 el kaas, geiten-,
smeerbare
1 el pompoenpitten,
geroosterde
100 g rookvlees,
runder-
4 pl stol, noten-, met
amandelspijs, luxe

Bereiding.

Schep met een lepel de spijs uit de plakken notenstol en bestrijk de plakken ermee aan één kant.

Verhit de boter in een koekenpan.

Bak de plakken stol op de bestreken kant ca. 3-5 min. op een laag vuur tot de spijs licht gekarameliseerd is.

Leg de plakken met de gebakken kant naar boven op een schaal en verdeel achtereenvolgens de geitenkaas, het rookvlees en de blauwe bessen erover.

Garneer het geheel met de pompoenpitten.

Tip:

Serveer de rest van de geitenkaas en het rookvlees op een toastje bij de borrel.

76

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1275

Energie kcal: 305

Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 34 g

w/v suikers: 17 g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 3 g

Groente: - g

Zout: 2 g

Ontbijt compleet (airfryer).



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Bron: Philips.nl

Ingrediënten

2 sn brood
2 broodjes, kaiser-
2 eieren (klein gaatje in
prikken)

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

Bereiding.

Vroeger had je een oven nodig om je broodjes te bakken. Ook hadden we een broodrooster om je brood te roosteren. We hadden fornuizen om eieren te koken. Nu hebben we de Airfryer die alles gelijktijdig doet in dezelfde tijd.

Leg eerste het brood op de bodem van de mand in de Airfryer.

Leg op het brood de eieren en de Kaiserbroodjes.

Prepareer alles in een niet voorverwarmde Airfryer 8 minuten op 160°C.



Toen was eieren koken opeens heel makkelijk. Kan de eierwekker ook weg.....

Opgerolde wentelteefjes met gebakken banaan.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Wentelteefjes

Ingrediënten

2 bananen, rijpe
5 sn brood, casino-
1 ei
1 el melk
2½ el olie, kokos-
3 el suiker
20 g suiker, kaneel-

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

Bereiding.

Schil de bananen en snijd ze in plakjes.
Verhit 2 el kokosolie in een pan en voeg de banaan toe als de olie op temperatuur is.
Strooi 2 el suiker over de banaan en bak ze goudbruin van kleur.
Haal de banaan van het vuur en laat afkoelen.
Snijd alle kosten van het casinobrood en rol het brood plat met een deegroller.
Meng het ei samen met 1 el suiker en de melk in een kom.
Leg in het midden van het brood wat gebakken banaan en smeer de uiteinden van het brood in en rol op.
Verwarm opnieuw wat kokosolie in een koekenpan en haal de rollen door het eimengsel.
Bak de rolletjes rondom goudbruin.
Haal ze uit de pan en haal de rolletjes door de kaneelsuiker..

Tip:

Serveer ze eens met een bol bananenijs.

Paasbrood met noten.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2008-3

Ingrediënten:

25 g boter
1 pk broodmix, wit
1 tl citroensap
50 g noten, hazel-,
gehakt
50 g noten, pecan-,
gehakt
150 ml melk, lauwwarm
200 g rozijnen
2 zk suiker, vanille-
200 g tutti frutti, in
blokjes
150 ml water,
lauwwarm

Bereiding.

Week de rozijnen in warm water.
Doe de broodmix in een beslagkom.
Voeg het water, de melk, de boter en de
vanillesuiker toe en kneed alles tot een soepel
deeg.
Laat het deeg op een warme plaats onder een
vochtige doek ca. 10 min. rijzen.
Voeg de noten, de tutti frutti, de uitgelekte
rozijnen en het citroensap toe en kneed het
geheel nog even goed door.
Vorm er een brood van.
Laat het deeg vervolgens nog eens op en
warme plaats 30 min. rijzen.
Verwarm de oven voor tot 200 °C.
Bak het brood in ca. 45 min. in de
voorverwarmde oven af.

Tip:

Je kunt het brood ook in een paasvorm bakken.
Vet de vorm in en druk het deeg in de vorm. Wil
je kleine broodjes in paasvorm bakken, houd
dan zo'n 15 min. baktijd aan.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Palingsandwich.



**Menugang: Brunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: ESF

Ingrediënten

- alfalfa
- bieslook
- boter, room-
4 sn brood, Casino-
- komkommerplakjes,
enkele
70-100 g palingfilet
- sla, ijsberg-,
fijngesneden
1 tomaatschijfje

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

Bereiding.

Laat de paling eerst op kamertemperatuur komen.
Snijd elk reepje paling in 3 stukjes.
Rooster de sneetjes brood licht.
Besmeer de sneetjes brood met roomboter.
Beleg de sneetjes brood met de fijngesneden ijsbergsla en stukjes paling.
Stapel de sneetjes brood op elkaar met bovenop een plakje komkommer en een schijfje tomaat.
Prik het geheel vast met een lange cocktail-prikker.
Garneer het met wat alfalfa en bieslook.

Pane Con Noci met kruidige kippenlevertjesmousse.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el kappertjes
1 tl kruidenbouillon-
poeder
250 g kippenlevertjes
1 el olie, olijf-
220 g Pane Con Noci,
voorgebakken
- peper
10 tl selderij
1 sjalotje
12 walnoten
5 el wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

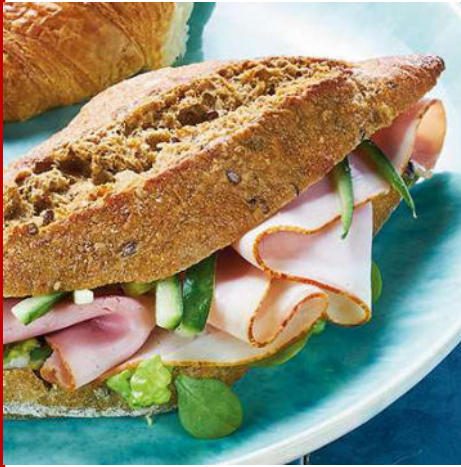
Snijd de kippenlevertjes klein.
Pel het sjalotje.
Snipper het sjalotje.
Hak de selderij fijn.
Verhit de olie in een pan.
Bak de kippenlevertjes, sjalotje en selderij al omscheppend ± 2 min.
Voeg de wijn, kappertjes en bouillonpoeder toe aan de kippenlevertjes.
Laat de kippenlevertjes onafgedekt ± 8 min. zachtjes koken (tot de wijn is verdampt).
Verwarm de grill op de hoogste stand voor.
Pureer in een keukenmachine het kippenlevertjesmengsel.
Breng het kippenlevertjesmengsel op smaak met zout en peper.
Snijd de Pane Con Noci in 12 plakjes.
Rooster de plakjes brood in ± 3 min. ± 10 cm op het rooster onder de grill goudbruin (keer ze halverwege om).
Besmeer de plakjes notenbrood dik met levermousse.
Garneer de levermousse met walnoten.

Info:

Pane Con Noci = Italiaans notenbrood

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

Parisiëne met Vlaamse aspergeham, basilicum-mayonaise en komkommerreepjes.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

3 el basilicum
4 broodjes, Parisienne
1 citroen
100 g ham, asperge-,
Vlaamse
½ komkommer
4 el mayonaise
¼ zk sla, blad-

Bereiding.

Snij de basilicum in dunne reepjes en roer in een kommetje door de mayonaise.
Boen de citroen schoon en rasp 1 tl citroenschil boven de mayonaise.
Roer het door elkaar.
Was de komkommer en snijd deze in de lengte in vier stukken.
Verwijder de zaadjes en snijd nogmaals doormidden.
Snij de komkommerstukjes in zo dun mogelijke reepjes van ca. 10 cm lang.
Snij de broodjes net niet helemaal open.
Verdeel de mayonaise over de onderkant van de broodjes.
Verdeel wat sla op de mayonaise, leg de ham er losjes op en leg hier de komkommerreepjes op.
Vouw de broodjes dicht.

Tip:

Lekker met gekookte asperges.

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

Pide - plat dun Turks brood.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Turkse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

350 g bloem, tarwe-
1 zk gist, gedroogde
2 el olie, olijf-
1 el olie, om in te vetten
1 tl suiker
2 el yoghurt, Griekse
1 tl zout

- theedoek (zonder
wasmiddelenluchtjes)

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1685
Eiwit: 43 g
Koolhydraten: 282 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem boven een grote kom.
Meng het zout erdoor.
Maak in het midden een kuiltje.
Giet de gist, de suiker, de olie, de yoghurt en 125 ml handwarm water in het kuiltje en meng het door de bloem mengen.
Kneed het tot een glad en soepel deeg ontstaat.
Leg de deegbal in een iets vochtige kom.
Dek de kom af met een vochtige theedoek.
Laat het deeg op een warme plek ca. 1 uur rijzen tot het volume zich heeft verdubbeld.
Warm intussen de oven voor op 200°C (gasovenstand 4).
Sla het deeg plat.
Rek het deeg met de handpalmen dun uit tot een langgerekte ovale vorm van ca. 1 cm dik (laat randen iets dikker)
Vet een bakplaat licht in met olie en leg het deeg erop.
Bak het brood in het midden van de oven in ca. 15 min, gaar en licht goudbruin.

Tip:

Het deeg kan ook tot twee kleinere ovale broden worden gevormd.

Pitabroodje met gerookte kip en guacamole.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

84

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

Piccolo pizza.



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

Ingrediënten

4 broodjes, shoarma-
50 g hamreepjes
125 g Mozzarella
Piccoloni
½ paprika, gele paprika
4 el pesto, groene
1 blk tomatenpuree
3 uitjes, bos-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 12-14
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 165
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 225°C of gasovenstand 5.

Snij de shoarmabroodjes helemaal open (zo heb je van 4 shoarmabroodjes 8 ronde pizzabodems gemaakt).

Was de paprika, snijd hem van boven naar onder doormidden en haal de steel en de zaadjes eruit.

Snij de paprikahelften in kleine blokjes.

Was de bosuitjes en snijd de worteltjes eraf.

Snij de bosuitjes in ringetjes.

Laat het vocht van de mozzarella weglopen en snijd elk mozzarellabolletje in 3 plakjes.

Roer in een kommetje de pesto en de tomatenpuree door elkaar.

Smeer op elke bodem (met de korstkant naar beneden) een halve eetlepel van dit mengsel.

Beleg ze met de mozzarella, de paprika, de bosui en de reepjes ham.

Bak de pizza's op een rooster in het midden van de oven in 12-14 min. gaar.

Pruimenbrood.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

100 g boter
1 ei, losgeroerd
1 tl kaneel, gemalen
250 g meel, volkoren,
zelfrijzend-
50 g noten, fijngehakte
200 g pruimen, zonder
pit
1 tl soda, dubbel-
koolzure
100 g suiker, basterd-,
bruine
3 dl thee, hete
½ tl zout

Bereiding.

Verwarm de pruimen, thee, boter en suiker in een pannetje.
Laat de boter smelten en de suiker oplossen.
Laat het mengsel volledig afkoelen.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een broodvorm van 1 l inhoud in.
Zeef het meel met het zout, de soda en kaneel.
Roer er het afgekoelde pruimenmengsel en de noten door.
Scheep het beslag in de vorm en bak het brood 1 uur tot het stevig aanvoelt.
Laat het afkoelen in de vorm.
Laat het liefst een dag rusten, verpakt in vershoudfolie.
Serveer het brood met boter.

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

Sally Lunn bread.



Menugang: -
Keuken: Engelse
Stuks: 2
Sterren: **
Bron: MyRecipes.com

Ingrediënten

15 g gist, verse (òf 2 tl
gist, gedroogde)
1 el honing, vloeibare
3¼ dl melk, lauwe
450 g bloem,
bakkerszout
- schil van 1 citroen,
geraspt
2 eieren, losgeroerd
50 g boter, gesmolten

Voor het glazuur:

1 el suiker, witte, fijne,
opgelost in 2 el water

Serveren met:



- room

Bereiding.

Roer de gist en honing door de melk.
Gebruikt u gedroogde gist, laat het mengsel
dan 20 min. staan tot zich schuim vormt.
Klop 100 g bloem door de melk.
Laat het mengsel circa 30 min. op een warme
plaats staan tot zich schuim vormt.
Voeg de overige ingrediënten toe aan de melk.
Roer het mengsel tot een glad deeg ontstaat.
Doe het deeg over in 2 ingevette kleine
cakevormen.
Laat het deeg 1½ uur rijzen tot het dubbele
volume is ontstaan.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Bak de broden 20 min. tot ze lichtbruin zijn.
Haal de broden uit hun vormen.
Laat de broden afkoelen.
Kook het suikerwater tot een siroop.
Bestrijk de broden met de siroop.
Snijd de afgekoelde broden horizontaal in
drieën.
Bestrijk de lagen rijkelijk met room.
Stapel de broodlagen weer op elkaar.

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

Sandwich met tonijncrème en artisjok.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

100 g artisjokhart
(blik), in plakjes
4 sn brood, donkerbruin
125 g crème fraîche
1 el kappertjes
2 el kruiden, Italiaanse,
verse, fijngesneden
- peper
½ kr sla, ijsberg-
1 blj tonijn (200 g)
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
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.

Pureer met een staafmixer de tonijn.
Roer de crème fraîche door de tonijn.
Roer de kruiden door de tonijn.
Breng de tonijncrème op smaak met peper en zout.
Beleg het brood met ijsbergsla.
Besmeer de ijsbergsla dik met de tonijncrème.
Verdeel de artisjokhart en kappertjes over de tonijncrème.
Leg het brood met de besmeerde kanten op elkaar.
Snijd het brood schuin doormidden.

Tip:

Ingepakt in aluminiumfolie uitstekend geschikt voor een picknick.

Sandwich to go I.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 sn brood
1 ei
1 pl kaas
1 el olie
- peper, versgemalen
2 pl serranoham òf parmaham
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.

Leg daar de 2 plakjes ham in.

Het vuur niet te hoog zetten!!!

Breek het ei over de ham.

Bak dit eventjes.

Spread het eiwit een beetje over de ham.

Breek ook de dooier en spread die mee over de ham.

Bestrooi het geheel met peper en zout naar smaak.

Leg de kaas op het ei.

Leg er een snee brood op.

Wacht tot de kaas begint te smelten.

Leg de andere snee brood op het bord.

Laat het gebakken ei op de snee brood glijden.

Snijdt de aldus verkregen sandwich diagonaal door.

Tip:

Zowel warm als koud te serveren.

Satétosti met rauwkost.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2000-3

Ingrediënten

40 g boter of margarine
8 sn brood, meergranen-, Zaans
60 g rauwkost, wortel-
200 g salade, kipsaté-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 37 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood aan één zijde met boter of margarine.
Beleg de beboterde zijde van 1 boterham met 50 g kipsaté-salade en 15 g wortelrauwkostmix.
Leg er 1 boterham met beboterde zijde naar onder op.
Behandel de overige boterhammen op dezelfde wijze.
Bak de tosti's in een elektrisch tostiapparaat of in de broodrooster met tostiklem in 4-6 min. goudbruin.

Scones met cranberry-sinaasappel-jam.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht, tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 4-6
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Food & friends

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
- bloem, om te
bestuiven
50 g boter
1 pt cranberrycompote
125 ml crème fraîche
1 ei
2 el likeur, sinaasappel-
of port, rode
225 g meel, bak-,
zelfrijzend
75 ml melk of melk,
karne-
1 sinaasappel, rasp en
sap van
2 el suiker of suiker,
basterd-, witte
- zout

- bakplaat, ingevet

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Meng het bakmeel met de bakpoeder, suiker en
een snuffje zout.
Voeg de boter toe en wrijf het met de
vingertoppen tot een fijn kruim.
Scheep het in een kom en maak een kuiltje in het
midden.
Klop in een andere kom het ei los met de melk
en houd 1 eetlepel van dit mengsel apart.
Giet de rest bij het meelmengsel en meng het
er met een vork doorheen.
Kneed het deeg goed door.
Voeg nog wat bloem toe als het deeg te
plakkerig is.
Rol 4-6 gelijke bolletjes van het deeg.
Verdeel ze over de bakplaat en druk ze plat tot
ca. 2½ cm hoog.
Bestrijk ze met het eimengsel en bak de scones
in de oven in 8-10 min. goudgeel en gaar.
Leg ze op een rooster en laat ze een beetje
afkoelen.
Verwarm intussen de cranberrycompote met de
sinaasappelrasp, -sap en -likeur (zonder te
koken).
Serveer de scones met de crème fraîche en de
jam.

Tip:

Deze scones serveer je met jam en crème
fraîche. Maar om de romige Engelse 'clotted
cream' te evenaren kun je een deel van de
crème fraîche ook vervangen door nog
romigere mascarpone.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 46 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Scones met jam en room.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

275 g bakmeel,
zelfrijzend-
60 g boter, harde of
margarine
125 ml crème fraîche
1 eierdooier
2 eieren
- jam (naar keuze)
1½ dl melk of
karnemelk
125 ml slagroom
3 el suiker, basterd-,
witte
1 tl zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer in een kom het zelfrijzend bakmeel, 1 el basterdsuiker en het zout door elkaar.
Snijd de boter met 2 messen tot kleine stukjes door het meel.
Wrijf de stukjes dan met de vingertoppen erdoor tot het mengsel eruit ziet als broodkruim.
Klop 1 ei en de eierdooier los met de melk en roer dit mengsel door het deeg.
Kneed het deeg snel, met een koele hand, tot een samenhangend deeg wordt gevormd.
Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een lap van 2 cm dik.
Steek met een glas rondjes uit het deeg en leg deze op een ingevette bakplaat.
Rol de restjes deeg opnieuw uit en steek er weer rondjes uit.
Klop het laatste ei los.
Bestrijk de scones met het losgeklopte ei.
Bak ze in de oven in circa 15 tot 20 min. lichtbruin en gaar.
Laat de scones op een rooster afkoelen.
Klop de slagroom stijf met 2 el basterdsuiker.
Spatel de crème fraîche er luchtjes door.
Serveer de scones met de room en jam.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Serviettenkloss.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Leipzig, Wij koken
met oud brood

Ingrediënten

½ el boter, room-
500 g brood, oud
4 eieren
½ l melk, volle
1 tl peper versgemalen
2-3 tl peterselie,
fijngehakte
1 ui, fijngehakt
1 tl zout

Bereiding.

Snijd het brood in kleine stukken.
Fruit de fijngehakte ui in de roomboter en laat het afkoelen.
Meng de stukjes brood met alle andere ingrediënten door elkaar.
Dek het af met folie en zet het in de koelkast.
Vul een grote en een middelgrote pan met water en breng deze aan de kook (doe een tl zout in de grote pan).
Doe de theedoek in de middelgrote pan en laat deze 10 min koken.
Haal het mengsel uit de koelkast, giet het op een snijplank en laat het even uitlekken.
Plaats het op de afgekoelde theedoek.
Geef het de vorm van een grote worst en rol de theedoek dicht, maar zorg dat het niet te strak gerold is.
Maak de uiteinden van de theedoek dicht met een touwtje en steek twee houten lepels door de touwtjes.
Laat de gevulde theedoek in de pan met zacht kokend water zakken.
Laat het geheel op een laag vuur 45 min. koken.
Haal de theedoek dan voorzichtig uit de pan en laat hem even uitlekken.
Maak de theedoek open en laat de Serviettenkloss heel voorzichtig op een snijplank rollen.
Snijd de Serviettenkloss in plakken.

Tip:

De Serviettenkloss wordt traditioneel geserveerd met gestoofd of gebraden vlees in licht gebonden jus, maar kan ook als vegetarisch hoofdgerecht dienen in combinatie met bijvoorbeeld rode kool of paddenstoelen met room.

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

Stokbrood met tomaten-tapenade.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Coöp,
Keukentafel.nl**

Ingrediënten

40 g kaas, geraspte
1 stokbrood
1 tomaat

Voor de tapenade:

1 tl citroensap
**2 el kaas, geraspte,
Parmezaanse**
1 tn knoflook, geplet
**1 el paprika's,
gmarineerde, op olie
(blik/pot)**
- peper
**2 el pijnboompitten,
geroosterde**
**1 pt tomaten,
zongedroogde**
- zout

Bereiding.

Pureer de zongedroogde tomaten, paprika, pijnboompitten, Parmezaan en knoflook in de keukenmachine.

Als het mengsel wat droog is, kun je een scheutje olijfolie toevoegen.

Voeg aan het eind wat citroensap, peper en zout toe.

Snijd het brood open en hol het uit.

Vul het stokbrood met de tapenade en vouw het weer dicht.

Snijd het stokbrood aan de bovenkant ongeveer acht keer in met een broodmes.

Snijd tot ongeveer halverwege het brood.

Steek in elke snede een plakje tomaat.

Bestrooi het stokbrood met de geraspte kaas en leg het brood 10 min. onder de grill.

Houd het in de gaten: het brood moet bruin kleuren en de kaas smelten.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: 10 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

Tapas met tomaten-tapenade.

Ruud 's Kookboek

Menugang: Bijgerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

- kaas, Manchego- (Spaanse)
- knoflook of bieslook
- olie, olijf-, groene
- pistoletjes, maïs-
- tapenade, tomaten-

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

Bereiding.

Maak toast van de maïspistoletjes met groene olijfolie.

Beleg ze met een dik stukje of plakje Spaanse Manchegokaas en een flinke schep tomaten-tapenade.

Garneer de toast met wat snippertjes knoflook of bieslook.



Spaanse Manchegokaas

Toast met champignons.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

4sn brood, bruin
250 g champignons
- olie, olijf-
- peper
- peterselie
- ui
- zout

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

Bereiding.

Veeg de champignons schoon.
Snijd de champignons klein.
Bak de sneetjes brood in de oven.
Bak de champignons met olijfolie in de koekenpan.
Breng de champignons op smaak met peterselie, peper en zout.
Schep de champignons op de toast.
Serveer de toast direct.

Tip:

Lekker met een frisse salade.

Tosti's (airfryer).



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
**Bron: Airfryerrecepten-
boekje**

Ingrediënten

- bieslook
3 sn brood
1 pl ham, gekookte
1 pl kaas, jong belegen
4 pl mozzarella
5 tomaatjes, gedroogde

Bereiding.

Beleg een snee brood met jong belegen kaas en leg daar een plak ham op.

Snijd de gedroogde tomaatjes fijn.

Leg de tweede snee brood op de ham en leg daar de mozzarella en de gesneden gedroogde tomaatjes op.

Strooi er wat fijn gesneden bieslook over en leg hierop de laatste snee brood.

Leg de tosti in de airfryer en druk hem goed aan.

Bak af en snijd in driehoekjes.

Viva airfryer: 5 min. op 200°C

Avance airfryer XL: 4 min. op 200°C

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

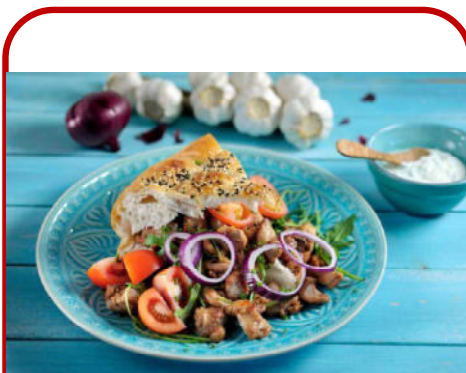
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Turks brood met kipdijvlees (airfryer).



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 brood, Turks
1 mp chilipoeder
500 g kipdijvlees, in
reepjes
1 tl komijn
1 el olie, olijf-
100 g olijven, zwarte
1 tl paprikapoeder,
gerookte
- peper, versgemalen
- rucolla
200 g tomaten, verse, in
plakjes
2 uien, rode
- zout

Voor de saus:

3 tn knoflook
1 hv peterselie, verse,
fijngesneden
250 g yoghurt, Turkse
(0% vet)

Bereiding.

Snijd de kipdijfilets in mooie dunne reepjes. Maak een marinade van 2 el olijfolie, de chilipoeder, de gerookte paprikapoeder, de komijn, versgemalen peper en een snufje zout. Leg het vlees in de marinade, schep het om en laat het 60 min. staan.

Plet de knoflook en snijd deze heel fijn; samen met de peterselie.

Meng deze door de Turkse yoghurt en dek het af met plastic folie.

Laat ook dit 60 min. staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Verwarm de Airfryer voor op 200°C.

Leg de kip in de Airfryer en bak (10 min.-200°C).

Schud de kip een paar keer goed om.

Snijd ondertussen de tomaten in plakjes en de rode ui in ringen.

Snijd het Turkse brood in vieren en vul deze met de gebakken kip, gesneden tomaat en ui en natuurlijk de heerlijke knoflooksaus.

Garneer het brood met rucola.

Tips:

Kipdijvlees is veel malsler dan kippenborstfilet en ook niet zo droog. De saus is vetarm door de mayonaise te vervangen door magere Turkse yoghurt. Turkse yoghurt is nog wat dikker dan de bekende Griekse yoghurt.

Vervang naar eigen smaak gerust een keer de kip door lamsvlees wat ook een goede combinatie is.



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

Valentijn wentelteefjes.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

- boter of margarine
2 sn brood
1 ei
- frambozen en bessen
of ander fruit
- honing
1 snf kaneel
1 el mascarpone
100 ml melk
1 zk suiker, vanille-

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

Bereiding.

Snijd de sneetjes brood in de vorm van een hartje.

Je kunt het beste een brood nemen, dat wat breder is i.p.v. hoog.

Je hoeft dan alleen de onderste hoekjes er schuin af te snijden en boven in het midden een driehoekje.

Klop de eieren los met de melk in een diep bord.

Voeg de vanillesuiker en kaneel toe en klop er doorheen.

Leg een sneetje brood in het eimengsel, ongeveer 30 sec., niet te lang anders gaat hij stuk.

Verhit een koekenpan met een beetje boter of margarine.

Leg de gesopte boterham in de pan en herhaal dit ook met het andere sneetje brood.

Bak het brood in hartvorm 2-3 min. aan 1 zijde, tot deze mooi bruin is en draai dan om en bak ook de andere zijde nog kort.



Leg de brood hartjes op een bord en bestrooi eventueel licht met een beetje suiker (voor de zoetekauwen).

Schep er een eetlepel mascarpone op.

Verdeel er wat fruit over.

Druppel er een beetje honing over.

Serveer ze warm als ontbijt of lunch en verras je Valentijn op Valentijnsdag met dit heerlijke ontbijtje.

100

Verse kaas met tuinkruiden op zelfgebakken brood.



Menugang: Brunch-,
ontbijt-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

1 bs basilicum
1-2 spr bieslook
1 bs dragon
350 g kaas, room,
verse
1 bs kervel
2 el olie, pizza-,
kruidige
- peper, zwarte,
versgemalen
1 el pesto, rode
3 dl water, lauwwarm
1 pk witbroodmix
- zout

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

Bereiding.

Knead van de broodmix met het water, de olie en de pesto volgens de aanwijzingen op de verpakking een soepel deeg.

Laat het deeg, afgedekt met plasticfolie, op een warme plaats 1 uur rijzen.

Knead nogmaals het deeg door en vorm er een langwerpige, beetje afgeplat brood van.

Leg het deeg met de naad naar onder op een ingevette bakplaat.

Bak het brood in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar en goudbruin (220°C/230°C).

Laat het brood afkoelen.

Hak de kruiden fijn.

Schep de kruiden samen met peper en zout naar smaak gelijkmatig door de kaas scheppen.

Zet de kaas koel weg.

Leg op elk bordje een vrij dik gesneden en daarna gehalveerde boterham.

Beleg deze dik met kaas.

Maal er nog wat peper naar smaak boven.

Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek.



Menugang: Afternoon tea, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2003-11

Ingrediënten

4 sn brood, volkoren-, donker, Twents
1 kipfilet, gerookte
- mayonaise, mosterd-
- peper, zwarte, versgemalen
4 pl spek, ontbijt-, uitgebakken
2 tomaten, grote
1 bkj tuinkers

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

Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood met de mosterdmayonaise.
Leg op 2 sneetjes elk 2 plakjes uitgebakken ontbijtspek.
Verdeel er de plakjes kipfilet over en dek af met plakjes tomaat en tuinkers.
Maal er zwarte peper over en leg de andere sneetjes erop.
Snijd de sneetjes diagonaal door.
Druk de sandwiches iets aan.

Wentelteefjes met boerenjongens.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Algemeen
Dagblad, Margo Reuten

Ingrediënten

Voor de wentelteefjes:

1 el boter, room-
4 broodjes, brioche-
2 eieren
1 snf kaneel
3 dl melk
1 dl room, slag-, vanille
4 el suiker, kaneel-

Voor boerenjongens:

1½ dl brandewijn
1 citroen, schil van
1 kaneelstokje
50 g krenten
1 kruidnagel
1 bld laurier
4 dl Moscato d'Asti
50 g rozijnen
1 sinaasappel, schil van
1 steranijs
1 vanillestokje

Bereiding.

Laat het brood 2 dagen uitdrogen.
Meng de eieren, de melk en het kaneelpoeder.
Leg de broodjes in het mengsel.
Smelt de boter in een koekenpan en bak de wentelteefjes.
Rol ze daarna in de kaneel-suiker.
Garneer met boerenjongens en vanilleparfait.

Boerenjongens.

Meng alle ingrediënten (behalve de rozijnen, krenten en brandewijn) en kook dit een uur.
Voeg dan de krenten en rozijnen toe, en als het is afgekoeld de brandewijn.
Bewaar de boerenjongens een paar dagen op een donkere plek voor gebruik.

Vanilleparfait.

Trek een vanillestokje 10 min. op laag vuur in de wijn, en voeg 75 g suiker toe.
Klop de dooiers los en voeg de wijn toe.
Blijf roeren.
Als de massa gaar is, deze met een mixer koud kloppen.
Zet dit vervolgens in de koelkast.
Klop de eiwitten met de overgebleven suiker en meng dit met de dooiermassa en half-geslagen room.
Laat dit ten slotte aanvriezen in een rond vormpje.

Tip:

Maak de boerenjongens een paar dagen van tevoren of gebruik kant-en-klare boerenjongens.



Ingrediënten (vervolg)

Voor de vanilleparfait:

3 eierdooiers
3 eiwitten
195 g suiker
4 dl room, halfgeslagen
1 vanillestokje
1½ dl wijn, witte

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

Wentelteefjes met marmelade en Schotse room.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Coop.nl, Recepten-
Plein.nl

Ingrediënten

- boter
8 sn brood, wit-
4 eieren
- marmelade (whisky-)
2 dl melk
2 dl room, slag-
2 el whisky, single malt
(bv. Glen Grant)

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

Bereiding.

Snijd de korsten van het brood.
Klop de eieren in de melk los en week het brood erin.
Smelt de boter en bak het brood langzaam bruin.
Besmeer de wentelteefjes met marmelade.
Doe de whisky bij de slagroom, klop deze stijf en garneer er de wentelteefjes mee.



Wentelteefjes van rozijnenbrood met kaneelijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Koken met bier

Ingrediënten

4 el boter, room-
4 sn brood, rozijnen-
1 ei
4 bol ijs, kaneel-
- suiker, poeder
1 dl melk, volle
1½ dl Westmalle
Trappist Dubbel

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

Bereiding.

Meng het ei, de melk en het bier (op kamertemperatuur) in een mengkom met een staafmixer.

Snijd de korstjes van het brood.

Halveer de sneetjes of snijd ze in driehoekjes.

Doe ze in de mengkom, tot ze het beslag hebben opgenomen (draai ze af en toe om).

Haal eventueel overtollig beslag eraf.

Verhit de boter in een koekenpan met anti-aanbaklaag.

Bak hierin het rozijnenbrood om en om, tot ze een gelijkmatige lichtbruine kleur hebben.

Plaats twee halve plakjes of driehoekjes op een dessertbordje.

Plaats hiertussen of ernaast het bolletje kaneelijs.

Bestrooi met poedersuiker.

Serveer hierbij een glas Westmalle Trappist Dubbel (op keldertemperatuur).



Gebruikte afkortingen.



v1.9

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



v1.9

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	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)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by

