

VOORWOORD

Het leek me een leuk idee om een kookboek met mensen die geïnteresseerd zijn te delen en vragen of zij op hun beurt aanvulling voor de receptenverzameling hebben.

Inmiddels kan er al op ruim 400 recepten gezocht worden.

Als je een recept toegevoegd wil hebben is een scan van het recept of een beeldschermafdruk of gewoon tekst via de mail naar hielkemap@me.com in principe voldoende om het toe te laten voegen.

De inhoudsopgave zal na toevoegen van een recept ook ook steeds aangepast worden.

Navigeren/zoeken

In het pdf-bestand kan op verschillende manieren gezocht worden:

- 1) Zoek bijvoorbeeld rode kool in de inhoudsopgave op alfabetische volgorde en klik op de tekst.
- 2) Of klik op Ctrl > f en typ in het zoekvak de tekst waar je op wil zoeken.
- 3) Met rechtsbovenin klikken op 'terug' kom je weer bij de inhoudsopgave.
- 4) Met de pijltoetsen kan je stapsgewijs vooruit of achteruit navigeren.

Tip: Lees een recept op je tablet of mobieltje in de keuken.

Veel kookplezier en eet smakelijk!

Peter

Inhoudsopgave

(zoeken = ctrl + f intypen)

VOORWOORD	1	Bananenbrood, het lekkerste ooit	123	Chili con carne - slowcooker*	68	Foe Yong Hai met kip	159
1) VOORGERECHTEN /SOEPEN	10	Bananenbrood met appel	169	Chinese mie met varkensvlees	154	Fondue Bouillon*	99
2) SALADES	40	Bananencompote	57	Chocolate balls	181	Fondue, kaasfondue*	99
3) RECEPTEN VERZAMELD	54	Bananensmoothie	55	Cocktail, garnalen of kip*	10	Frambozenvinaigrette	53
4) AZIATISCHE/WOK RECEPTEN	124	Beenham & Asperges*	206	Compote van aardbeien en rabarber	57	Frozen yoghurt: mango	59
5) PASTA RECEPTEN	162	Bevroren aardbeiyoghurt	59	Courgette burger	173	Fusilli met paprika en zongedroogde tomaatjes	163
6) KOOLHYDRAATARM (richtlijnen)	166	Bietenburger	173	Courgette, gevuld met guacamole	200	Gado gado *	158
7) KH-ARME RECEPTEN	168	Bloemkoolbom met gehakt en spek	212	Courgette, Italisaanse gevulde*	199	Gebakken noodles	133
8) BBQ RECEPTEN	204	Bloemkool geroosterd met Baharatkruiden*	211	Courgette met gorgonzola	89	Gedroogde kikkererwten koken*	202
10) VEGAGERECHTEN	216	Bloemkool-kaasovenshotel*	198	Courgette met spaghetti en kipfilet*	165	Gefrituurde wonton pakketjes	131
11) AIRFRYER (richtlijnen)	220	Bloemkool met gehakt van de barbeque	211	Courgette met spinazie	89	Gehaktbrood	209
12) BROODBAKMACHINE (richtlijnen)	226	Bloemkool nasi*	193	Courgette met vis of kip en Garam Masala	147	Gele curry met drumsticks - Slowcooker	142
13) COCKTAILS (benodigdheden en recepten)	228	Bloemkool, pittige van de BBQ	213	Courgette, Mexicaans gevulde*	199	Gemakkelijk groente-roerbakgerecht	156
Aarbeiensoepp	119	Bloemkool risotto met champignons	190	Courgette schotel met ham en kaas	108	Gemarineerde biefstukreepjes*	106
Aardbei met appel	117	Boekweit geroosterd, bijgerecht	170	Couscous met aubergine, courgette en avocado	98	Gemarineerde champignons	209
Ajam paniki	160	boekweitwrap met zalm	179	Couscous met geroosterde paprika, za'atar en kip	98	Gepofte appel met camambert en noten	120
Andijvie met creme fraiche	85	Bonenkruid*	202	Creamy shake	169	Granola*	190
Andijvie, toemis van	88	Boontjes en cherrytomaatjes	112	Croutons	23	Gratin van wortel en prei met knolselderij	191
Appelbeignets	116	Boontjes-gehaktschotel	70	Curry, Indiase curry	159	Groene saladesmoothie	58
Appelflappen (Airfryer)	118	Boontjes, Libanese boontjes *	90	Currypasta Massaman	127	Groentebouillonpoeder zelf maken	14
Appelmoes*	102	Boontjes, sajoer boontjes 1	160	Currypasta Panang	127	Groentecurry	172
Asian Chicken	183	Boontjes, sajoer boontjes 2	161	Currypasta, zelfgemaakte *	126	Groentecurry met Chinese kool en ei	189
Asperges op de barbecue*	205	Boontjes, sambal goreng boontjes	147	Dressing, cashew-dressing	31	Groente omelet	168
Aubergin-courgetteschotel	83	Broodpudding	118	Dressing, Honing-mosterd	215	Hamlapjes met aardappel en rozemarijn	122
Avocado Yummy	176	Bruine vla	119	Dressing, Japanse dressing	53	Hartige kaas/notentaart	100
Bami goreng	137	Cakerol met mango	56	Eendenborstfilet, kruidige	136	Hartige spinazie/fêta taart	101
Banana Pancakes	174	Carrot cake bananenbrood	174	Flammkuchen	184	Hartige taart, broccoli, spekjes, champignons*	100
Bananenbrood*	169	Chiapudding met rood fruit	201	Flammkuchen zuurkool	184	Hartige taart met tonijn*	100

Hartige witloftaart met geitenkaas en walnoten	101	Kip - Hot chickenwings	204	Kool, ovenschotel witte kool	188	Mie met broccoli en wortel	137
Hongaarse goulash (slowcooker)	69	Kip in kokosmelk	152	Koolraap met kip en romige mosterdsaus	70	Mie met roerbakgroenten	136
Hutspot knolselderij	191	Kip in Sherry	80	Koolraap met prei*	66	Mie met varkensvlees en gember	139
Hutspot koolhydraatarm	107	Kip, Ketjapkip met gewokte groenten	143	Koolraap stoofpot	84	Mie op de Thaise manier	135
Hutspot met knolselderij en kikkererwten *	122	Kip Korma	144	Kool, rode kool met gehakt en rijst	95	Mosselen op Zeeuwse wijze*	93
Hutspot met spek	109	Kip Madras*	149	Kool, sambal goreng van kool*	147	Mousaka	110
Ingredienten:	53	Kip massaman kerrie met aardappelen	127	Kool, Savoieekool met gehakt en pijnboompitten	90	Mug Cake Applepie*	168
Jackfruit met rijst gewokt	197	Kip met gember, jalapena en oesterzwammen	129	Kool, spitskool in yoghurtsaus	188	Mungbonenrecept	84
Kabeljauwfilet in curry madrassaus	146	Kip met gepofte groenten	81	krentenbrood, groot	115	Mung- en Lima-bonenstoofpot	68
Kabeljauw uit de wok	93	Kip met red curry en ananas	129	Kruidige appelcomote	55	Nasi goreng	134
Kalkoen met perzikensaus (Pilaf)*	79	Kip met speksaus	97	Lamsbout met Mintsaus	89	Noedels met kip, bonen, paddenstoelen & sla	143
Kalkoen met perzikensaus (slowcooker) *	83	Kip met za'atar en Siciliaanse couscous	105	Lamscurry, snelle	155	Oat Delight	174
Karnemelksmoothie frambozen	58	Kip rendang*	145	Lamsnek met mie en paprika	138	Ommelet met kruiden en spek	91
KH-arm brood 1	178	Kip roergebakken met citroen en mango	134	Langzaam gegaarde beenham en krieltjes**	207	Ontbijt Cinnamon Roll*	172
KH-arm brood 2	178	Kip (Soho butter chicken)	81	Lasagna al forno	164	Oosterse varkensreepjes	156
KH-arm brood 3 *	179	Kip - Surinaamse kip-kerrie van de barbecue	210	Lasagne van Aubergine*	187	Ovenschotel, herfst	67
KH-arm stokbrood	177	Kip van 't spit*	214	Lasagne van aubergine met brie*	186	Ovenschotel Mexicaanse quinoa*	106
Kip - Beercanchicken*	205	Kipvleugeltjes in rode saus	131	Libanees brood met pikante kip *	71	Pad Thai met varkensvlees en garnalen	135
Kip cordon bleu met geroosterde groenten	97	Kip, zoetzure	139	Limburgs zuurvlees - Slowcooker*	66	Paella*	96
Kip curry	130	Kip, zoetzure	152	Linzensalade	171	Pancakes	102
Kip en gebakken cashewnoten	132	Kip Zoetzuur uit de slowcooker	141	Loaf van noten en zuidvruchten	116	Pannenkoeken surprise	181
Kipfilet met honing-tijmsaus	82	Knapperig roerbakgerecht met kalfsvlees	153	Low carb sandwiches	175	Paprika, gevuld	113
Kip gebakken met cashewnoten	128	Knoflook/kaasbroodje	10	Low Carb Soep	176	Paprika, gevuld (2 stuks)	113
Kip, gemarineerd, Chinese wijze	79	Knolselderij ovenschotel	200	Madras (de curry)	149	Pastinaakpuree met dille	203
Kip, green curry met	133	Koffie-chocoladeshake	58	Maiskolven gegrild	104	Pastinaakpuree pittig*	203
Kip groene curry	128	Konijnenbouten met Zaanse mosterdsaus	78	Maiskolven van de barbeque	196	Penne met paddestoelen en blauwe kaas	163
Kip, hele	80	konijn gestoofd - slowcooker	72	Mango met rundvlees	154	Perzickencompote met rozenwater	55
Kip, Honing-mosterd-kip*	215	Kool, Chinese of witte met gehakt*	95	Mediterraanse vleestomaten uit de oven*	105	Peultjes en wortels met sesamzaad	136

pilav met shoarmavlees en abrikozen	158	Salade, bleekselderij honingmosterddressing*	48	Saté van varkensfilet op Thaise wijze	125	Soep, doperwtjes- met geitenkaascrostini	20
Pindakip uit de slowcooker	69	Salade, bleekselderijmet sinaasappel	48	Saté van varkenshaas, Thaise*	124	Soep, Fluwelen pompoen met komijn	26
Pittige hamlapjes met paksoi	157	Salade, caesar	49	Saus, bechamelsaus en/of kaassaus	61	Soep, gazpacho	37
Pizza, bloemkoolpizza	185	Salade, champignon, peultjes en witte kool	40	Saus, champignonsaus	61	Soep, geroosterde paprika-cashewnoten	12
Pizzabodem van bloemkool en amandelmeel	186	Salade, fruitige sushi	182	Saus, honing-tijmsaus	82	Soep, geroosterde paprika-tomaat	22
Pompoen gevuld met paddenstoelen	112	Salade, groene asperges, ham en ei*	46	Saus, knoflook shoarmasaus	60	Soep, groente- met tortellini	33
Pompoenpuree met runderreepjes*	196	Salade, kh-arme huzaren*	180	Saus, pittige vissaus (Prik Nam Pla)	62	Soep, Indiase linzen	28
Porchetta met pistache en venkelzaad	207	Salade, Marokkaanse boekweitsalade*	52	Saus, rode portsaus	61	Soep, Indiase tomatenkokos	21
Prei, gestoofd	88	Salade met asperges, peultjes en sla*	50	Saus, rode shoarmasaus	60	Soep, kikkererwten met zoete aardappel	28
Pulled pork op de snelle manier	208	Salade met avocado en frambozen	47	Saus, Stroganoffsaus	64	Soep, kippen-groente	39
Pulled Pork - Slowcooker	72	Salade met geitenkaas, spek en balsamico-peer	45	Saus, Stroganoffsaus 2	64	Soep, kippen- in een handomdraai	32
Puntpaprika gevuld	180	Salade met tomaat en mozzarella (salade caprese)	46	Scampi Provencial	94	Soep, klassieke tomaten met knoflookbrood	19
Ras el hanout zelf maken*	53	Salade, papaya, wortel, komkommer	131	Scampi's, rode port/curry	94	Soep, knolselderij/zoete aardappel	24
Regenboog rundvlees*	138	Salade, ratatouille	104	Shoarma-kruiden zelf samenstellen	60	Soep, kool met balletjes	35
Rendang daging (heet vlees)*	140	Salade, rijke	43	Slaat(je), vleessalade*	41	Soep, koude kersen	36
Rigatoni met kalkoen en salieragout	164	Salade rode biet/bleekselderij*	44	Smoothie, banaan/kiwi	59	Soep, Koude komkommer /avocado	36
Rijkelijke ontbijtovenschotel	201	Salade, rucola/veldsla	41	Snijbonen met knoflook en tomaat	121	Soep, linzen met eristenoedels	34
Rode kool met runderworst*	189	Salade, skinny	49	Soep, asperges	15	Soep, maaltijd	35
Rode wijnvinaigrette	53	Salade, spicy noodle	128	Soep, aubergine/courgette/paprika*	15	Soep, madras/wortel*	11
Roerbak gerecht van aubergine en basilicum	156	Salade, Thaise met gehakt uit de wok	43	Soep, aziatische met soepkip	25	Soep, mais- met bacon	27
Roergebakken varkenshaas met zwarte pepersaus	125	Salade van broccoli/komkommer	44	Soep, bloemkool met krokante bacon	12	Soep, meloen met munt	37
Romige pastinaakpuree	172	Salade van rode biet/paprika	44	Soep, bloemkool met krokante ham	29	Soep met wortel, harissa en kokosmelk	22
Rosbief/Kogelbiefstuk en rode portsaus	65	Salade, warme met groenten	42	Soep, broccoli-stilton	21	Soep, Mexicaanse mais	24
Roti kukus	114	Salade, warme met varkensvlees en munt	42	Soep, bruine bonen (slowcooker)*	17	Soep, mulligatawny	33
Rundvlees in rode curry	133	Salade, witlof*	45	Soep, champignon-creme	30	Soep, Oekraïense borsjt	13
Rundvlees met zwarte bonensaus	140	Salade, witte bonen met tonijn*	47	Soep, courgette	11	Soep, Oosterse champignon	38
Salade, asperge-aardappel	46	Samosadeeg	151	Soep, courgettes en hüttenkäse	22	Soep, paprika	31
Salade, asperge-tomaat met kokommerddressing	40	Samosavulling	151	Soep, Creoolse rundvlees	14	Soep, pittige wortel	20

Soep, pompoen/kokosmelk*	11	Stoofperen uit de slowcooker	103	Witte wijn-peertjes met gegrilde halloumi	120
Soep, prei	18	Stoofpotje courgette en tomaat	95	Woksotel met vers spek en groenten*	204
Soep, Romige courgette	27	Szechuan met kip en cashewnoten	155	Wrap it up	182
Soep, romige knolselderij *	16	Tabouleh van Quinoa	171	Wraps met gerookte kip en avocado	183
Soep, romige kool	23	Tagliatelle met asperges en prosciutto	162	Yoghurt, meloen, aardbeien en amandelen	117
Soep, romige prei	13	Teffpannenkoeken met banaan*	170	Zoete aardappelfrietjes	177
Soep, Thaise kippen	25	Thaise fried rice (gebakken rijst)*	148	Zoete aardappel met tomaat en prei	121
Soep, Thaise tom ka*	34	Thaise rijke currybiefstuk	144	Zomerse witlof *	194
Soep, tomaten-Slowcooker*	16	Thaise salade met varkensvlees en garnalen	126	Zuurkool-ovensotel met gehakt	91
Soep, traditionele erwten	17	Tjap tjoy	150	Zuurkoolsotel, kipshoarma, zoete aardappel	198
Soep, vegetarische erwten	18	Tofu met perzik en peultjes	157	Zuurkool uit de oven*	109
Soep, Venkel, pastinaak en wortel	23	Varkengehakt met holy basil	129		
Soep, venkel-wortel*	19	Varkenshaas in bladerdeeg en champignons	73		
Soep, verse bieten	26	Varkenshaas in bladerdeeg en roombrie	75		
Soep, wortel-mango	29	Varkenshaas met citroen en olijven	76		
Soep, zomerminestrone met rijst	32	Varkenshaas met courgette uit de oven	76		
Spaghetti met tonijn	162	Varkenshaassaté *	74		
Spinazie-eiwrops met zalm	71	Varkenshaas uit de oven	74		
Spinazie frittata met ricotta	192	Varkensvlees met kerrie en courgette	158		
Spinazie-ovensotel	108	Vegan curry met bloemkool en sperziebonen	130		
Spinazie Zalm Frittata	192	Vegan Indonesian tempeh-balls van	148		
Spruiten met walnoten roergebakken*	193	Vietnamees Stoofvlees* (Thịt bò kho)	142		
Stampot boerenkool	86	Vietnamese loempiaatjes	132		
Stampot oosters andijvie *	85	Vindaloo	96		
Stampot , rucola	86	Vispan	92		
Stampot all Seasons	87	Wentelteefjes	117		
Stampot Oosterse paksoi-knolselderij *	87	Witlof uit de oven*	107		
Stoofperen*	103	Witte kool, paprika, ei (orik arik)*	132		

1) VOORGERECHTEN /SOEPEN

Cocktail, garnalen of kip*

Ingrediënten

1 dl mayonaise
1dl slagroom bijna stijf kloppen
1 theelepel citroensap
1 eetlepel whisky of cognac of sherry
3 eetlepels tomatenketchup
1snufje paprikapoeder
1 eetlepel gembersiroop
1 eetlepel water indien nodig
garnalen of kip

Bereiding:

Alles mengen, een beetje water toevoegen als het te dik is.



Knoflook/kaasbroodje

Ingrediënten:

Afbak ciabatta
Circa 150 gram boter
5 tot 8 teentjes knoflook
Peterselie
Zout en peper
(eventueel) Geraspte kaas

Bereiding:

Begin met het voorverwarmen van de oven op 220 graden.
Snijd vervolgens het brood door het midden.
Zorg dat de boter goed zacht is.
Je kan het eventueel eventjes 30 seconden in de magnetron doen.
Pers de teentjes knoflook over de boter en meng alles goed door elkaar.
Beetje peterselie, zout en peper doorheen en nog even goed roeren.
Heb je geen knoflookpers, snijd dan de teentjes knoflook in hele kleine stukjes.
Smeer het brood lekker in met een laag knoflookboter.
Nu kan het de oven in voor ongeveer 10 minuten.
Als je het lekker vindt, kun je daarna nog wat geraspte kaas eroverheen doen en dan nog even 4-5 minuten onder de grill.

Een eenvoudig en snel bijgerecht, eet smakelijk.



Soep, madras/wortel*

Ingrediënten: (4 personen)

2 uien
2 eetlepels olie
1 pakje roerbakmix (400 g)
700 g wortelen
2 eetlepels Indiase currypasta madras
50 g creamed coconut (blok á 200 g)
2 groentebouillontabletten
1 pak roerbak tofu finesse (200 g)
1 bekertje zure room (125 ml)
1 pak pappadams 'ready to eat'

Bereiding:

Uien in stukken snijden.
In pan olie verhitten en ui en roerbakmix ca. 5 min. roerbakken.
Intussen wortelen in 1 liter water koken en pureren.
Currypasta dor de groenten roeren.
Kokos, bouillontabletten bij de wortelpuree doen roeren en afgedekt ca. 5 min. Koken.
Laatste minuut tofu er bij doen.
Een beetje zure room en verse koriander in de soepkom er bij doen.

Soep, pompoen/kokosmelk*

Ingrediënten:

1 flinke pompoen
4 winterwortels
1 citroen
2 l water
2 blikjes kokosmelk
3 groentebouillonblokjes
1 el vissaus
2 tl palmsuiker
2 á 4 rode pepers even heel meekoken
koriander
sereh
1 ui
2 teentjes knoflook
evt. garnalen



Bereiding:

Pompoen en wortel in partjes snijden en bersprenkelen met sap van 1 citroen.
10 min. laten intrekken.
Pompoen, wortels, ui, knoflook, rode pepers (5 min heel meekoken dan opensnijden, zaadlijsten eruit en rode binnenkant van het vel schrapen en bij de soep doen, palmsuiker, bouillonblokjes en vissaus laten koken in 2 liter water tot alles zacht is.

Kokosmelk er bij doen en pureren met een staafmixer.
Bij serveren fijngesneden koriander er bij doen.

Variatietip:

Pangas of kabeljauwfilet in blokjes en /of garnalen er op het laatst aan toevoegen als heerlijke variatie voor de visliefhebbers of met kibblokjes is ook lekker maar maar dan wordt het wel meer een maaltijdsoep.

Soep, courgette

Ingrediënten:

6 courgettes
300 gr. kikkererwten
2 preien
3 bouillonblokjes
6 takjes tijm
4 teentjes knoflook
1 pakje boursin
peper
3 liter water



Bereiding:

Courgettes, uien, prei, fijngehakte tijm en knoflook met het water 15 min. laten koken, daarna de kikker-erwten toevoegen en alles met een staafmixer pureren.
Peper naar smaak toevoegen.
Bij het serveren een beetje boursin in de hete soep roeren.

Soep, bloemkool met krokante bacon

Ingrediënten: (8 personen)

1 ui
stengel bleekselderij
3 teentjes knoflook.
1 bloemkool
aardappel
2 blokjes kippenbouillon
800mlwater
125 ml slagroom
1 theelepel cayennepeper
100 gram bacon
2 sneetjes brood
30 gram geraspte Parmezaanse kaas
3 eetlepels fijngehakte peterselie/bieslook
rasp van een halve citroen



Bereiding:

Snipper de ui en snijd de bleekselderij in stukjes. Bak samen even aan tot de ui glazig is. Snijd de knoflook in plakjes en bak dit ook even mee in de pan. Schil de aardappel en snijd de bloemkool in stukjes. Bak de aardappel en bloemkool even mee in de pan. Voeg het water en de bouillonblokjes erbij, breng dit aan de kook en laat het ongeveer 20 tot 30 minuten koken. De soep is gaar als je de blokjes aardappel gemakkelijk stuk kunt drukken met een lepel. Snijd de plakjes bacon in stukjes en bak dit krokant in de koekenpan. Verkruimel de boterhammen Meng in een kom het broodkruim met krokant gebakken bacon, peterselie/bieslook en citroenschil. Pureer de soep, voeg de cayennepeper en room toe. Verwarm de soep nog even. Serveer de soep in glaasjes met daarop het krokante baconkruim. Plaats de glaasjes op schoteltjes of gebaksbordjes en serveer er soepstengels bij.

Soep, geroosterde paprika-cashewnoten

Ingrediënten: (8 personen)

6 rode paprika's
1 ui
2 preien
4 knoflookteentjes
120 gram cashewnoten
blik gepelde tomaten 410 gram
1 knolselderij
1el dille (gedroogd)
2 tl komijnpoeder
2 tl korianderpoeder
2 tl kerriepoeder
1 tl venkelzaad

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Besprenkel de paprikareepjes met olijfolie en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster ongeveer 20 minuutjes in de oven, totdat ze zacht zijn en de randen bruin beginnen te worden. Doe de cashewnoten en het water in de blender, pulseer tot het één geheel is en zet opzij. Doe de eetlepel olijfolie die je over hebt in een grote pan (hier gaan we de soep in maken) en doe hier de uien in. Bak op middelhoog vuur tot de uien glazig zien. Voeg de helft van de knolselderij toe en laat ze ongeveer 5 minuten mee bakken. Doe daarna de knoflook en kruiden erbij en bak nog een minuutje. Voeg de reepjes geroosterde paprika toe, samen met de tomaten en het cashewnotenmengsel. Roer goed goed en laat 10 minuten pruttelen. Pureer de soep glad.

Garneer eventueel met wat verse peterselie, zwarte peper, zout en citroensap.

Soep, Oekraïense borsjt

Ingrediënten:

3 gekookte rode bieten, geraspt
1 gekookte rode biet, in blokjes
1 aardappel, in blokjes
1 grote gesnipperde ui
1 teentje knoflook
1 wortel, fijngesneden (optioneel)
100 gram witte kool gesneden (optioneel)
1.5 liter bouillon (al dan niet met vlees)
2 eetlepels azijn
2 eetlepels citroensap
azijn, zout en peper naar smaak
150 gram zure room
dille

Soep, romige prei

Ingrediënten

1 prei
1 theelepel kerriepoeder
1 flinke scheut kookroom
1 ui
2 bouillonblokjes (kip of groenten)
1 liter water
snufje zout/peper
eventueel peterselie



Bereiding:

Fruit de ui met de knoflook. Voeg de bouillon toe. Voeg de groenten toe, behalve de blokjes biet. Het geheel moet even aan de kook komen, waarna de hittebron kan worden getemperd en alles gedurende een half uur zachtjes moet trekken. Op smaak brengen met peper en zout. Pureer de soep met een staafmixer of keukenmachine. Snij 1 biet in blokjes en voeg toe. Na opscheppen in ieder bord een lepel zure room bovenop de soep lepelen. Afmaken met een takje dille.

Bereiding:

Begin met het snijden van de prei. Snijd de prei in dunne ringen en snipper vervolgens ook het uitje. Giet een beetje olie in een pan en bak het uitje aan met het kerriepoeder.

Voeg na ongeveer 2-3 minuten de preiringen toe en bak deze ongeveer 5 minuten mee. Giet daarna het water bij de prei en voeg de bouillonblokjes toe.

Breng de soep aan de kook en laat dit circa 10 minuten koken. Als de prei zacht is, kun je de soep gaan pureren. Pureer de soep met een staafmixer net zo lang totdat alle prei goed gepureerd is. Zet de soep vervolgens weer terug op het vuur en breng de soep verder op smaak met een snufje zout/peper en eventueel peterselie.

Giet nog een flinke scheut kookroom in de soep en laat de soep nog even goed warm worden.

Serveer de soep met een lekker broodje. (Zie knoflook/kaasbroodje)

TERUG



Soep, Creoolse rundvlees

Ingrediënten: (6 pers.)

- 500 g runderribblappen
- 2 mergpijpjes
- ½ pompoen
- 2 zoete aardappelen
- 1 rode paprika
- 4 tomaten
- 2 tl komijnpoeder
- 2 laurierblaadjes
- 1 Madame-jeannette (rode peper)
- 4 maïskolven
- 1 ui
- 1 bosje blad selderij
- 1 winterpeen
- 3 el groentebouillon (2 blokjes)
- 3 l water
- 2 kardemomkorrels
- 1 citroen
- scheutje olie



Bereiding:

Verhit een grote soeppan met een scheutje olie. Snij het vlees in blokjes en meng deze met het komijnpoeder. Schroei het vlees dicht in de soeppan.

Snij ondertussen de ui in ringen en hak de knoflooktenen fijn. Voeg dit toe aan de pan. Blus het vervolgens af met het water en doe de mergpijpjes erbij.

Maak ondertussen de maïskolven, pompoen en de zoete aardappelen schoon en snij deze in stukken van ongeveer 3 cm dik. Doe deze in de soeppan erbij.

Snij de tomaten en paprika in reepjes en voeg deze toe aan de pan. Doe daarna de kardemom, laurierblaadjes en de groentebouillon (of het poeder) erbij en kook dit minimaal 90 minuten op middelhoog vuur met de deksel op de pan.

Als de soep klaar is, verwijder je de mergpijpjes. Snij de bladselderij fijn en voeg deze toe aan de soep.

Serveer dez soep uit met een partje citroen en een stukje Madame-jeannette.

Groentebouillonpoeder zelf maken

Ingrediënten:

- 1 winterpeen
- 1 halve knolselderij
- 1 prei
- 1 ui
- 1 venkel
- 4 teentjes knoflook
- 1 bosje peterselie
- 1 bosje bladselderij
- ½ bosje tijm
- ½ bosje rozemarijn
- 20 g Keltisch zeezout

Bereiding:

Snij alle groenten in kleine stukjes en plaats deze op een ruime ovenplaat.

Leg de groenten en kruiden in een voorverwarmde oven van 80 graden voor ongeveer 6 tot 7 uur.

Dit proces is nodig om de groenten te drogen. Wanneer de groenten en kruiden droog en krokant aanvoelen zijn ze klaar. Maal alles in een keukenmachine tot je een mooi poeder krijgt.

Bewaar het in een goed afsluitbare weckpot op een droge, donkere plaats, dan is het zeker een half jaar houdbaar.

TIP: plak een etiket met datum op de pot, zodat je weet wanneer je het hebt gemaakt.

Soep, asperges

Ingrediënten:

- 500 gr asperges, geschild en in stukjes gesneden
- 750 ml water
- zout
- 1 snufje suiker
- 40 gr + 75 gr boter
- 40 gr bloem
- 1 eetlepel groentebouillonpoeder
- 1 eidooier
- 125 ml slagroom
- witte peper
- een beetje versgehakte peterselie



Bereidingswijze:

Water in een pan gieten, zout en snufje suiker erbij doen en aan de kook brengen.

Voeg de stukjes asperges toe en laat dit 15 minuten koken, tot de asperges zacht zijn.

Afgieten, maar daarbij het kookvocht opvangen en bewaren voor de soep.

40 gr boter in een pan verhitten, bloem toevoegen en onder voortdurend roeren aanbakken.

Beetje bij beetje het aspergenat toevoegen.

Voeg ook groentebouillonpoeder en de uitgelekte asperges toe.

Het geheel even aan de kook brengen.

In de tussentijd de eidooier met de slagroom loskloppen.

Zet het vuur lager van de soep en roer het ei-slagroommengsel door de soep.

De soep mag nu niet meer koken, anders stolt het ei.

De resterende boter in de soep laten smelten en met zout en peper verder op smaak brengen.

Schep de soep in kommen of diepe borden en garneer met wat gehakte peterselie.

Soep, aubergine/courgette/paprika*

Ingrediënten:

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 á 1½ L water
- 1 groente-bouillonblokje
- 2 tl dille
- 2 tl Provençaalse kruiden
- 100 gr champignons
- 1 paprika (kies de kleur)

Bereidingswijze:

Snijd de ui en pers de knoflook.

Verhit in een soeppan de olijfolie.

Fruit de ui en knoflook ongeveer 3 minuten in de pan.

Ondertussen kun je de aubergine en courgette in stukjes snijden en aan de pan toevoegen.

Bak ze even mee op laag vuur.

Voeg daarna 1 liter water toe met het bouillonblokje en kook dit 15 minuten. Voeg bij de soep de kruiden toe en roer af en toe door de soep.

Snijd de champignons en de paprika in stukjes.

Haal de pan van het vuur wanneer de groenten goed gekookt zijn.

Mix de soep met een staafmixer.

Zet de pan terug op het vuur en voeg de champignons- en paprikastukjes toe.

Laat dit nog 5-10 minuten zachtjes pruttelen.

Breng de soep eventueel nog op smaak met peper.

Tip: Aubergine is perfect om een soep te maken met weinig energie en veel voedingsstoffen.

Ga je aubergine bakken, pas dan op.

Door de sponsachtige structuur wordt snel en veel vet opgenomen.



Soep, tomaten-Slowcooker*

Ingrediënten:

- 12 flinke tomaten
- 1 pak Passata di Pomodoro (500g)
- 1 grote ui, zeer fijn gesneden
- 1 grote teen knoflook (of 2 kleinere), geperst
- 3 stengels bleekselderij
- ca. 60 g geschrapte worteltjes
- 1 tl tijm
- basilicum, handjevol, fijngesneden
- 1 laurierblaadje
- 1 el suiker + 1 tl suiker bij uien fruiten
- 2 kip- of groenteboullion blokjes
- Bladselderij, 4 a 5 stengels, gesneden (optioneel, wel aan te raden)
- 2 tl gedroogde Peterselie (optioneel)
- halve glas rode wijn (optioneel)
- 1 el sherry (optioneel)
- 200g gehakballetjes
- 150g gerookte kipreepjes
- Vermicelli en/of mini penne
- ca. 700 ml water
- Peper



Bereidingswijze:

Doe de pomodoro in de slowcooker. zet 'm alvast aan op high.
 Pel de tomaten, snijdt dan eerst in 4-en en haal het binnenste met de zaadjes eruit en gooi weg.
 Snijdt de tomaat in kleine blokjes (max. 1 cm).
 Bestrooi de tomaten blokjes met vers gemalen peper (niet te veel!), voeg toe aan de slowcooker.
 Voeg de klein gesneden worteltjes toe.
 Fruit de gesnipperde ui met gesnipperde bleekselderij in een steelpannetje met wat (olijf) olie, voeg op 't laatst de geperste knoflook toe en nog 1 theelepel suiker, even nog 2 minuten roeren en suiker laten carameliseren (dit is zooo lekker!).
 Doe dit in de slowcooker en roer onder de tomaten-blokjes.
 Los de 2 boullion blokjes op in 700 ml kokend water
 Schenk in de slowcooker en roer door.
 Voeg de tijm, basilicum, laurierblad, suiker toe. (optioneel bladselderij, fijngesneden en peterselie).
 Kook 1 uur op high.
 Voeg de paprika in blokjes toe.
 Voeg halve glas rode wijn en eetlepel sherry toe.
 Kook 2 a 3 uur op low.
 Voeg de gehakballetjes, gerookte kipreepjes en vermicelli en/of mini penne er bij.
 Kook nog half uur op low. Verwijder het laurierblad. (Niet pureren met staafmixer, dit is zo veel lekkerder).

Soep, romige knolselderij *

Ingrediënten:

- 2 appels
- 1 knolselderij
- 1 struik selderij
- 1 rode peper
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote prei
- 2 l water
- 3 blokje groentebouillon
- tl korianderzaad, 1 tl kerriepoeder, 2 tl kurkuma,
- 1 tl gemberpoeder, 1 tl komijn
- scheutje worchestersaus
- 500 gr spruitjes
- 2 el pompoenpitten
- 1 el hüttenkäse
- Chilipoeder
- Peper en zeezout
- Boter

Bereidingswijze:

Snijd de appel en knolselderij in kleine blokjes.
 Doe deze in een soeppan met wat ghee en bak ze 5 minuten op middelhoog vuur.
 Doe daarna in een grote pan.
 Bak daarna ook de klein gesneden bladselderij samen met ui, rode peper en knoflook ong. 5 min. in boter.
 Doe alles met 2l kokend water en 3 bouillonblokjes bij de knolselderij. laat pruttelen op laag vuur tot alles zacht is. Doe de kruiden erbij en pureer de soep met een staafmixer.
 Maak ondertussen de spruitjes schoon en snij in vieren en laat in de gpureerde soep nog 5 min koken.
 Rooster de pompoenpitten op laag vuur in een droge koekepan.
 Schep bij het serveren de hüttenkäse erop.
 Strooi daarna de geroosterde pompoenpitten over de soep.
 Ook lekker met een beetje verse koriander.

Soep, traditionele erwten

Ingrediënten:

- 500 g spliterwten
- 200 g ontbijtspek
- 2 varkenspoten of krabbetjes
- 1 prei
- 2 uien
- 3 aardappels
- 1 teentje knoflook
- 2 winterwortels
- 0.5 knolselderij
- 1 magere rookworst
- bosje bladpeterselie
- roggebrood
- 100 g katenspek
- zout
- versgemalen peper



Bereiding:

De spliterwten een nacht in ruim water laten wellen.
 Spoel de spliterwten en breng ze samen met 2 liter water, ontbijtspek en varkenspoten aan de kook.
 Eventueel schuim dat boven komt drijven verwijderen met een schuimschaaf.
 Laat op laag vuur circa 10 minuten trekken.
 Halve de prei in de lengte, spoel schoon onder de kraan en snijd de prei in halve ringen.
 Pel en snijd de uien in grove stukken.
 Schil en snijd de aardappels in blokjes.
 Pel en snijd de knoflook grof.
 Schil en snijd de wortels en knolselderij in blokjes
 Voeg de groente toe aan de soep.
 Laat de soep circa 1,5 uur rustig koken en roer af en toe goed door. Eventueel aanvullen met water.

Soep, bruine bonen (slowcooker)*

Ingrediënten:

- 500 gram gedroogde bruine bonen
- 2 blikjes zwarte bonen
- 2,5 liter water
- 3 tl bonenkruid
- 3 bouillonblokjes
- 4 teentjes knoflook
- 2 uien
- 2 preien
- 2 kruidnagels
- 3 laurierblaadjes
- 4 gekneusde peperkorrels
- 1 gedroogd chilipepertje
- spekreepjes
- rookworst



Bereiding:

Snij de ui in ringen en fruit deze met de knoflook
 Doe de bruine bonen met kokend water in de slowcooker, koud water kan ook, maar gekookt water scheelt weer.
 Snij de prei in ringen
 Voeg prei en ui toe aan de slowcooker
 Voeg bouillonblokjes toe
 Voeg de zwarte bonen toe
 Doe kruidnagel, laurier en chilipepertje in een thee ei en daarna in de slowcooker
 Zet de slowcooker 6 uur op low
 Haal er drie soeplepels bonensoep uit en houd deze even apart, thee-ei ook even verwijderen!!!
 Pureer de bruine bonensoep
 Voeg de schep bruine bonen weer toe en ook eventueel het thee ei nog.
 Snij de rookworst in plakjes en voeg deze toe.
 Bak de spekjes en voeg daarna toe aan de soep
 Peper naar smaak toevoegen
 Verwarm nog even door en de soep is klaar om heerlijk van te smullen
 Is de soep wat te dik, voeg dan nog een beetje gekookt water toe

Soep, vegetarische erwten

Ingrediënten:

- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 1 ui
- olijfolie
- ½ tl gerookte paprikapoeder
- 350 gram spliterwten
- 2 laurierblaadjes
- 1,5 liter bouillon
- 1 prei
- 1 knolselderij

Voor de dressing:

- 1 el sojasaus
- ½ tl sambal badjak
- 1 el olijfolie
- 1 el honing
- 1,5 tl gerookte paprikapoeder

Bereiding:

Snijd de knoflook, de rode peper en de ui in kleine stukjes. Fruit deze samen tot de uien glazig zijn. Voeg dan de gerookte paprikapoeder toe en roer goed door. Spoel de spliterwten af totdat er geen ‘schuim’ meer op staat en doe ze bij het ui-knoflookmengsel. Roer goed om en voeg vervolgens de bouillon en laurierblaadjes toe. Breng aan de kook schep eventuele ‘bubbels’ er uit. Laat minimaal een uur rustig koken. Snijd intussen de prei in blokjes van 1 cm. Verdeel de knolselderijblokjes in 2 porties. Verwarm vervolgens de oven op 220 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier. Maak nu de ‘bacon’dressing voor de knolselderij. Mix hiervoor de sojasaus in een kom met de sambal, de olijfolie, de honing en de gerookte paprikapoeder. Voeg hier de helft van de knolselderijblokjes aan toe en schep goed om. Voeg de andere helft van de knolselderij en de preiringen een half uur voor het einde van de kooktijd toe aan de bouillon. Roer goed door en laat staan. Leg direct daarna de knolselderijblokjes met de ‘bacon’dressing op de bakplaat en bak ze in 29-25 minuten goudbruin. Mix de erwtensoep voor het opdienen met een staafmixer tot een iets minder grove soep. Maak ‘m ook niet te glad anders is het geen erwtensoep meer. Serveer de soep met de knolselderijblokjes.

Soep, prei

Ingrediënten:

- 350 g prei
- 50 g aardappelen
- 50 g fijngehakte ui
- 1 teentje knoflook
- 750 ml kippenbouillon
- verse tijmblaadjes
- peper en zout naar smaak
- Mosterdvinaigrette
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel kappertjes
- ½ eetlepel citroensap
- 1 eetlepel olijfolie
- verse peterselie

Prei is het hele jaar verkrijgbaar, maar de smaak is het beste van oktober t/m mei.

Bereiding:

Spoel de prei af en snijd in ringen van 1 cm. Schil de aardappel en snijd in blokjes van 2,5 cm. Doe alle ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep. Meng intussen de ingrediënten voor de vinaigrette in een kommetje. Open het deksel als de soep klaar is en verdeel het mengsel over leuke soepkommen. Schenk wat vinaigrette in een krul in de soep en serveer.

Tip:

U kunt deze soep ook koud serveren. Laat het mengsel dan ten minste 3 uur afkoelen.

Soep, klassieke tomaten met knoflookbrood

Ingrediënten:

- 500 g ontvelde tomaten
- 30 g tomatenpuree
- 1 teentje knoflook
- 100 g geschrapte wortels
- 600 ml groentebouillon
- ½ eetlepel gedroogde kruiden: tijm, oregano of rozemarijn
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ eetlepel witte wijnazijn
- zout en peper naar smaak
- Naar keuze: verse basilicum naar smaak
- Room of crème fraîche om te serveren

Deze Italiaanse klassieker is altijd een succes. De soep is natuurlijk het lekkerste als u rijpe zomertomaten en vers basilicum gebruikt, maar tomaten in blik zijn ook prima geschikt.

Bereiding:

Snijd de tomaten in vieren, snijd de wortels in stukjes van 2-3 cm. Pel de knoflook. Doe de ingrediënten in de Soup maker. Sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep. Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in kommen. Garneer met een straaltje room of een lepeltje crème fraîche. Serveer met geroosterd knoflookbrood.

Tip:

U kunt de wortels vervangen door extra tomaten.

Soep, venkel-wortel*

Benodigheden voor een dubbele portie:

- 1 ui
- ½ rode chilipeper
- 200 g tomaten
- ½ venkelbol
- 100 g wortelen
- 1 blokje biologische groentebouillon
- 600 ml water
- 3 el pijnboompitten
- Verse basilicum
- Peper en zeezout
- Kokosolie



Bereidingswijze:

Snipper de ui, haal de zaadlijsten uit de rode chilipeper en snijd deze in stukjes. Verwarm een soeppan met kokosolie en bak de stukjes ui en chilipeper. Snijd de venkel, tomaten en wortelen in stukjes voeg toe en bak een paar minuten mee. Voeg het water en het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Laat zo’n 20 minuten pruttelen op laag vuur. Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten op laag vuur. Pureer de soep met een staafmixer of blender tot een glad geheel en maak op smaak met wat peper en zeezout. Giet de helft van de soep in een kom en garneer met verse blaadjes basilicum en de geroosterde pijnboompitten.

Gezinstip:

Voeg wat gehaktballetjes toe aan de soep en eet en doe er brood met een smeerseltje bij. Bewaar de helft van de soep en geroosterde pijnboompitten in een goed afgesloten bakje. Voeg een eetlepel Griekse yoghurt toe voor een romig effect. Heb je erge trek? Eet wat wortelen of andere rauwe groenten met hummus bij de soep.

Soep, pittige wortel

Ingrediënten:

350 g wortels
 50 g aardappelen
 50 g fijngehakte ui
 750 ml groentebouillon
 peper en zout naar smaak
 2 theelepels kerriepoeder
 100 ml crème fraîche of kokosmelk
 Naar keuze: 10 takjes verse koriander

Wortel is een heel veelzijdig ingrediënt voor soepen.

Bereiding:

Schrap de wortels, schil de aardappel en snijd de groenten in blokjes van 2 cm.
 Doe alle ingrediënten behalve de crème fraîche in de Soup maker, sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep.
 Open het deksel als de soep klaar is, voeg de crème fraîche toe en verdeel het mengsel over kommen of glazen.

Tip:
 Met groentechips kunt u de soep leuk garneren.

Soep, doperwtjes- met geitenkaascrostini

Ingrediënten:

450 g doperwtjes, vers of diepvries*
 100 g fijngehakte ui
 550 ml groentebouillon
 ½ eetlepel dragon
 peper en zout naar smaak
 Naar keuze: 5 eetlepels, verse groene kruiden
 *Als u diepgevroren doperwten gebruikt, ontdooi ze dan snel onder de warme kraan voordat u ze in de Soup maker doet.

Crostini:

baguette
 zachte geitenkaas

Een geweldige start van het voorjaar, vooral als u verse doperwtjes en kruiden kunt krijgen.

Bereiding:

Doe de ingrediënten in de Soup maker en kies het programma voor gepureerde soep.
 Bereid intussen de crostini. Verwarm de oven voor op 200 °C, snijd de baguette in plakjes en smeer wat geitenkaas op elk plakje. Bak in de oven totdat de kaas is gesmolten en de crostini goudbruin is.
 Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in diepe borden. Leg een knapperige crostini in het midden van elk bord.

Tip:
 Voor een frisse romige smaak kunt u een beetje yoghurt aan de soep toevoegen. Dit kan aan het begin van de bereiding of vlak voor het serveren. In plaats van dragon kunt u ook munt gebruiken.

Soep, Indiase tomatenkoks

Ingrediënten:

1 rode peper
 verse gember van 2-3 cm (20 gram)
 100 g ui, grof gehakt
 400 g tomaten (blik)
 100 ml kokosmelk
 50 g geraspte kokos
 5-10 takjes verse koriander
 flinke mespunt zout
 extra geraspte kokos, gehakte verse koriander en chilivlokken om te garneren

De geraspte kokos geeft deze soep een aangename textuur.

Bereiding:

Verwijder de zaadlijsten uit de peper. Schil de gember en snijd deze in plakjes.
 Doe alle ingrediënten in de Soup maker. Voeg 500 ml water toe.
 Roer door de ingrediënten, sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep.
 Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in koppen of kommen.
 Strooi er wat chilivlokken, geraspte kokos en gehakte koriander over.

Tip:
 U kunt in plaats van de verse rode peper ook 1 theelepel chilipoeder of currypasta gebruiken.

Soep, broccoli-stilton

Ingrediënten:

360 g broccoli
 70 g lente-uitjes, gehakt
 700 ml groentebouillon
 70 g stiltonkaas, verkruimeld
 versgemalen zwarte peper
 extra stiltonkaas, croutons en olijfolie, om te garneren

Deze glad gepureerde groentesoep met blauwe kaas is heerlijk als voorgerecht, maar ook als royale maaltijdsoup.



Bereiding:

Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
 Doe de ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep.
 Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in kommen.
 Strooi wat verkruimelde stiltonkaas of croutons over de soep.
 Strooi er wat versgemalen zwarte peper over en besprenkel met een beetje olijfolie.

Tip:
 U kunt een paar kleine of gehakte broccoliroosjes apart houden, snel 2 minuten blancheren in kokend water, onder de koude kraan afspoelen en gebruiken als garnering voor de soep.
 U kunt in plaats van stilton elke andere blauwe kaas gebruiken.

Soep, courgettes en hüttenkäse

Ingrediënten:

3 teentjes knoflook
 4 courgettes
 1,5 blokje groentebouillon
 1000 ml water
 300 gram hüttenkäse
 1 citroen
 zout
 peper

Bereiding:

Kook alles in 1 liter bouillon gaar.
 Pureer de groenten samen met de hüttenkäse en citroensap.

Soep, geroosterde paprika-tomaat

Ingrediënten:

2 rode uien
 3 teentjes knoflook
 800 gram tomaten
 4 paprika's
 1 handje Italiaanse kruiden vers
 50 ml olijfolie
 2 eetlepels donkere balsamico azijn
 2 blokjes groente bouillon + 1 liter kokend water
 100 gram creme fraiche

Bereiding:

Verwarm de oven voor op grillstand en zet een ovenschaal of bakplaat met bakpapier klaar.
 Was de tomaten en paprika en snij in grove stukken.
 Schil de ui en knoflook. Snij ook in grove stukken.
 Hak de kruiden grof.
 Doe de groente in de ovenschaal en strooi de kruiden er over. Schenk de olijfolie en de balsamico azijn erover en breng op smaak met zout en peper.
 Grill de groente ongeveer 10 minuten onder de grill.
 Haal de groente uit de oven en doe in een pan.
 Doe de bouillonblokjes en 1 liter kokend water erbij.
 Breng de pan aan de kook. Zodra de groente kookt, haal je de pan van het vuur.
 Pureer tot een gladde soep.
 Serveer de soep met een klodder creme fraiche en (stok)brood.

Soep met wortel, harissa en kokosmelk

Ingrediënten:

olijfolie
 1 ui
 2 teentjes knoflook
 3 cm verse gember
 1 theelepel gemalen komijnzaad
 1 theelepel gemalen korianderzaad
 750 gram wortel
 1-2 eetlepels harissa pasta naar smaak
 500 ml groente bouillon
 400 ml kokosmelk
 1 eetlepel citroensap

Bereiding:

Kook alles in een ½ liter bouillon gaar.
 Pureer de groenten samen met de harissa, kokosmelk en citroensap.

Soep, Venkel, pastinaak en wortel

Ingrediënten:

3 knollen venkel ongeveer 850 gram
 200 gram wortels
 200 gram pastinaak
 2 blokjes groente bouillon +1,25 liter kokend water
 250 ml (vegan) kookroom
 zout
 peper
 olijfolie
 bosui

Bereiding:

Verwarm een scheut olijfolie in een soeppan.
 Was de venkel en verwijder de harde kern aan de onderkant. Snij in grove stukken.
 Schraap de pastinaak en wortel en snij in grove stukken.
 Bak de venkel, pastinaak en wortel in de olijfolie voor ongeveer 5 minuten.
 Blus af met 1,25 liter kokend water.
 Voeg de bouillonblokjes toe en laat 10-15 minuten pruttelen totdat de groente gaar zijn.
 Pureer de soep met een staafmixer, of in de blender.
 Schenk de kookroom door de soep.
 Breng op smaak met zout en peper.
 Garneer eventueel met wat ringetjes bosui.

Soep, romige kool

Ingrediënten:

1 ui
 1 teentje knoflook
 1 Chinese kool of groene kool, witte kool, savoie kool of spitskool
 200 gram aardappels
 3 blokjes groentebouillon
 1 handje verse peterselie
 1 portie zelfgemaakte croutons
 olijfolie
 zout
 peper
 tijm

Bereiding:

Snipper de ui en knoflook en bak deze kort in een scheutje olijfolie in een soeppan.
 Schil de aardappels en snij in kleine blokjes.
 Voeg toe aan de ui.
 Snij intussen de kool fijn en voeg deze toe aan de aardappels. Bak een paar minuten mee.
 Blus de kool en aardappels af met 1,5 liter water en de bouillonblokjes.
 Voeg ook de peterselie toe.
 Kook de soep in ongeveer 15 minuten gaar.
 Pureer de soep met een staafmixer.
 Breng op smaak met tijm, zout en peper.
 Serveer de soep met zelfgemaakte croutons en garneer met wat peterselie.

Croutons

Ingrediënten:

2 oude boterhammen / stukje stokbrood / broodje elk type brood is goed
 Olijfolie
 Zout

Bereiding:

Snij het brood in kleine stukjes en leg ze op een bakpapier op een bakplaat.
 Besprenkel met olijfolie en zout.
 Bak de croutons in ongeveer 8 minuten op 180 graden mooi goudbruin in de oven.

Soep, knolselderij/zoete aardappel

Ingrediënten:

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 600 gram zoete aardappel
- 1 knolselderij
- 1 handje Parmezaanse kaas
- 1 handje pompoenpitten of pijnboompitten
- 3 blokjes groente bouillon
- olijfolie
- zout
- peper

Bereiding:

Verwarm de pompoenpitten kort en zet deze vervolgens apart.
 Snipper de ui en knoflook en bak deze kort in een scheutje olijfolie in een grote soeppan.
 Schil de zoete aardappel en knolselderij en snij deze in blokjes van ongeveer 1x1 cm.
 Voeg toe aan de ui in je soeppan en bak de groenten gedurende een paar minuten mee.
 Voeg nu 1,2 liter (kokend) water en de bouillonblokjes toe en laat de soep lekker gaar koken.
 Dit duurt ongeveer 10-15 minuten.
 Pureer de soep tot een egaal mengsel.
 Voeg eventueel extra water toe om de soep te verdunnen.
 Breng op smaak met zout en peper. Garneer met pompoenpitten en parmezaanse kaas.

Soep, Mexicaanse mais

Ingrediënten:

- 4 maiskolven, vers of voorgekookt of 750 gram mais uit blik
- olijfolie
- 25 gram roomboter
- 1 kleine ui
- 1 jalapeno peper
- 3 stengels van een bleekselderij
- 250 gram aardappels kruimig
- 1 liter groente bouillon
- 200 ml creme fraiche
- Garneren
- 1 handje verse koriander

Bereiding:

Zet je grillpan of grillijzer klaar.
 Verwijder de bladeren van de mais (wanneer van toepassing).
 Smeer de maiskolven in met olijfolie aan alle kanten.
 Leg de kolven op de grillplaat of -pan en grill totdat alle kolven een klein beetje kleur hebben gekregen (ze mogen een beetje zwart worden!). Dit duurt ongeveer 10-20 minuten, afhankelijk van je grill.
 Laat de kolven even afkoelen. Snij vervolgens met een groot mes de maiskorrels van de kolven af tot 'het bot'.
 NB. Gebruik je mais uit blik? Sla deze stap dan over en begin bij de volgende stap!
 Verwarm de boter in een soeppan.
 Snij de ui, jalapeno (zonder zaadjes!!) en bleekselderij fijn en bak deze kort aan in de boter.
 Schil de aardappels en snij in kleine blokjes. Doe deze in de soeppan, samen met de resten van de maiskolven (nog niet de korrels) en de groentebouillon en kook ongeveer 10 minuten totdat de aardappels gaar zijn.
 Haal de maiskolven eruit en voeg nu de maiskorrels en 3/4 van de creme fraiche toe.
 Kook nog eens 5 minuten.
 Pureer de soep eventueel met een staafmixer als je een gladde soep wilt.
 Verdeel de soep over de soepkommen.
 Garneer met een klodder creme fraiche en wat verse koriander.



Soep, aziatische met soepkip

Ingrediënten:

- 1 soepkip van ongeveer 1800 gram
- 3 liter water
- zak soepgroente ongeveer 500 gram
- duim verse gember geschild en geraspt
- 12 kastanje champignons in partjes gesneden
- 15 zwarte peperkorrels gekneusd
- 3 theelepels sambal badjak
- 2 eetlepels ketjap manis
- 3 eetlepels sojasaus
- 2 theelepels gedroogde tijm
- handje verse peterselie fijngehakt
- 2 theelepels sesamololie
- 1 theelepel vissaus
- 1 kip bouillonblokje
- 1 theelepel suiker

Bereiding:

Verhit je (soep)pan met olie en braad hier de kip in aan tot deze een licht kleurtje heeft.
 Dit duurt ongeveer 5 tot 8 minuten.
 Vergeet de kip niet af en toe te draaien.
 Wanneer de kip klaar is, kan je hem uit de pan halen en even weg zetten.
 Bak nu de champignons in dezelfde pan voor 2-3 minuten en voeg dan de gember, sambal, tijm, peperkorrels, ketjap, sesamololie, sojasaus en vissaus toe. Bak dit voor 1-2 minuten door.
 Voeg nu de soepgroenten toe en bak ook deze voor 2 minuten.
 Zet het vuur lager, voeg het water, bouillonblokje en suiker toe. Leg tevens de kip terug in de soep.
 Breng dit rustig aan de kook met de deksel op de pan. Dit mag 2 tot 3 uur heel zachtjes koken.
 Haal na 2 tot 3 uur de kip uit de pan en pluk het kippenvlees van het bot. Het velletje mag weg.
 Voeg het kippenvlees daarna weer aan de soep toe.
 Je kan de soep verder op smaak brengen met peper, zout, ketjap of sojasaus.

Soep, Thaise kippen

(Thom yam kai)

Ingrediënten:

- 0,2 kg kipfilet, varkensvlees of visfiet
- 0,2 kg champignons of beurszwammen
- 3 kaffirlimeblaadjes
- 2 koppen water
- 3 korianderstengels en bosuitjes
- 3 rode pepers of gedroogde pepers
- 1 ui
- 1 tomaat
- 2 takjes citroengras
- 3 tl citroensap
- 4 tl vissaus
- evt. kokosmelk

Bereiding:

Doe het water in de pan samen met de kaffirlimeblaadjes en citroengras.
 Voeg als het kookt de kip en de rest van de ingrediënten toe.
 Je kan er optioneel ook kokosmelk aan roevoegen.
 Serveer met gehakte koriander.

Soep, Fluwelen pompoen met komijn

Ingrediënten:

350 g pompoen
100 g aardappelen
50 g fijngehakte ui
½ theelepel gemalen komijn
700 ml groentebouillon
peper en zout naar smaak
fetakaas, om te garneren

Pompoen is de icoon van het oogstseizoen. De rijke smaak gaat prima samen met een pittig kruidig aroma.

Bereiding:

Halveer de pompoen en schep de zaadjes eruit. Snijd in blokjes van 2 cm. U hoeft de schil niet te verwijderen. Schil de aardappelen en snijd in blokjes van 2 cm. Doe de ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep. Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in de kommen.

Tip:
U kunt het aroma van de soep variëren door andere specerijen te gebruiken, zoals gemalen koriander, venkelzaad of een combinatie daarvan.

Soep, verse bieten

Ingrediënten:

350 g rode bietjes
650 ml groentebouillon
50 g fijngehakte ui
100 ml zure room
2 eetlepels azijn
1 eetlepel olijfolie
peper en zout
verse dille, om te garneren

Deze kleurige en voedzame soep kunt u zowel warm als koud serveren.

Bereiding:

Schil de bietjes en snijd ze in blokjes van 2 cm. Doe de bietjes, de bouillon en de ui in de Soup maker en sluit het deksel. Kies het programma voor gepureerde soep en wacht totdat de Soup maker klaar is. Open het deksel als de soep klaar is en roer de zure room erdoor. Maak op smaak af met peper en zout. Schenk de soep in kommen en garneer met wat verse dille.

Tip:
U kunt de soep ook met koolrabi maken in plaats van met bietjes. De groentebouillon kunt u vervangen door runderbouillon.



Soep, Romige courgette

Ingrediënten:

550 g courgette
70 g fijngehakte ui
1 teentje knoflook
450 ml groentebouillon
1 theelepel verse oregano, gehakt
Naar keuze: 60 g dolcelatte- of gorgonzolakaas, om te garneren

Courgette is een buitengewoon veelzijdige groente die uitstekend te combineren is met verse kruiden, wat specerijen of met kaas.

Bereiding:

Snijd de courgettes in de lengte in vieren en snijd ze vervolgens in stukjes van 2 cm. Doe alle ingrediënten in de Soup maker en kies het programma voor gepureerde soep. Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in kommen of diepe borden. U kunt vlak voor het serveren wat kaas door de soep roeren of erop strooien.

Tip:
Deze soep smaakt ook heerlijk met verse groene kruiden als salie, basilicum of dragon. U kunt de soep warm of koud serveren.

Soep, mais- met bacon

Ingrediënten:

300 g maïskorrels (blik), uitgelekt
100 g bleekselderij
70 ml zure room
700 ml groentebouillon
8 takjes koriander of peterselie
2 theelepels paprikapoeder (pimento)
1 theelepel balsamicoazijn
zout en peper naar smaak
Naar keuze: 4 plakken bacon en extra korianderblaadjes om te garneren

Deze soep is een geweldige manier om de zomer te vieren. U kunt de soep als voorgerecht serveren, maar ook als hartige lunch met wat knapperig brood.

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep. Bereid in de tussentijd de bacon. Bak de plakken bacon uit in een droge koekenpan. Laat uitlekken op keukenpapier. Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in de kommen. Verkruimel de bacon boven de soep, bestrooi met korianderblaadjes en gemalen peper naar smaak.

Tip:
U kunt deze soep ook met verse maïs maken. Gebruik hiervoor de korrels van 3 - 4 kolven.



Soep, Indiase linzen

Ingrediënten:

100 g gele linzen, gewassen
 100 g kikkererwten (blik)
 100 g rode paprika, in blokjes
 2 tomaten, in blokjes
 100 g kippendijen
 700 ml kippenbouillon
 1 theelepel gemalen koriander
 1 theelepel komijn
 ½ theelepel paprikapoeder (pimento)
 1 eetlepel olijfolie
 ½ eetlepel balsamicoazijn
 sap van ½ limoen of meer naar smaak
 4 takjes verse peterselie of koriander

Het pureren van een linzensoep geeft een heerlijk resultaat; de soep dik in, maar blijft textuur houden.

Soep, kikkererwten met zoete aardappel

Ingrediënten:

300 g gekookte kikkererwten (blik), gewassen en uitgelekt
 100 g zoete aardappel, geschild
 70 g gehakte prei
 5 takjes peterselie of koriander
 700 ml groente- of kippenbouillon
 1 eetlepel komijnzaad
 ½ eetlepel korianderzaad
 snufje paprikapoeder
 2 teentjes knoflook, fijngesneden
 1 eetlepel olijfolie
 1 theelepel zeezout, of meer naar smaak
 sap van ½ limoen, of meer naar smaak feta om te garneren

Met kikkererwten kunt u soep makkelijk een dikke gebonden textuur geven.

Bereiding:

- Snijd de kip in stukjes van 2 cm.
- Doe alle ingrediënten in de Soup maker, met de kip bovenop. Sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep.
- Wanneer het programma klaar is, schenkt u de soep in kommen of diepe borden.
- Bestrooi met de gehakte kruiden en serveer.

Tip:

Probeer ook eens het programma voor boerensoep en pureer met het handmatige programma om de soep meer textuur te laten behouden.

Soep, wortel-mango

Ingrediënten:

300 g wortels
 vrucht vlees van 1/2 mango (150 g)
 750 ml groentebouillon
 sap van 1 limoen
 5-10 takjes koriander
 gemalen zwarte peper naar smaak room om te garneren

Een verfrissende soep die zowel zoet als hartig is.

Bereiding:

Schrap de wortels en snijd ze samen met de mango in blokjes van 2-3 cm.
 Doe alle ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep.
 Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in kommen of glazen.
 Garneer met zwarte peper en een straaltje room.

Tip:

Deze soep kan ook gekoeld worden geserveerd.

Soep, bloemkool met krokante ham

Ingrediënten:

350 g bloemkool
 1 eetlepel dragonbladeren
 een snufje nootmuskaat
 ½ theelepel zoete chilipoeder
 700 ml groentebouillon
 200 ml room
 Naar keuze: 25 g geraspte Parmezaanse kaas

Garnering:

gedroogde ham
 gehakte peterselie
 extra vierge olijfolie
 gemalen zwarte peper naar smaak

Een stijlvolle soep, het perfecte begin van een speciaal diner.

Bereiding:

Snijd de bloemkool doormidden en verdeel hem in kleine roosjes.
 Was de roosjes en doe ze in de Soup maker.
 Doe de overige ingrediënten, behalve de room, in de Soup maker, sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep.
 Bak intussen de ham in een koekenpan en laat deze uitlekken op keukenpapier.
 Open het deksel als de soep klaar is, roer de room er doorheen en schenk het mengsel in borden, kommen of glazen. Garneer met peterselie, de droge knapperige ham, een beetje olijfolie en gemalen zwarte peper.

Tip:

Bak de ham eens met wat honing.
 Het zoete en tegelijk hartige resultaat geeft deze soep net iets extra's.

Soep, garnalenbisque

Ingrediënten:

200 g grote garnalen, gepeld, darmkanaal verwijderd (Tip)
 1 tomaat
 50 g prei of lente-uitjes
 1 teen knoflook, fijngesneden
 1 kleine rode ui, gesnipperd
 30 g tomatenpuree
 een snufje cayennepeper
 1 takje verse peterselie
 500 ml vis- of zeevruchtenbouillon
 150 ml room
 naar keuze: een snufje saffraan
 Extra: olijfolie, citroensap en zeezout naar smaak

Een geraffineerde eerste gang voor een feestelijk etentje.

Bereiding:

Hak de tomaat en prei grof.
 Doe alle ingrediënten in de Soup maker, met de garnalen bovenop.
 Sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep.
 Schenk de soep in uw favoriete kommen en serveer met geroosterd knoflookbrood.

Tip:
 Gebruik de schalen van de garnalen om de bouillon nog smaakvoller te maken: bak de schalen aan, voeg de bouillon toe, laat 15-20 minuten sudderen en zeef de bouillon.

Soep, champignon-creme

Ingrediënten:

350 g paddenstoelen
 2 teentjes knoflook, fijngesneden
 1 eetlepel verse tijmblaadjes
 4 takjes peterselie
 200 ml room
 500 ml kippenbouillon
 naar keuze: 1 eetlepel gedroogde paddenstoelen, gemalen
 Extra: gemalen zwarte peper en zout naar smaak

Voor deze soep kunt u elk type paddenstoel gebruiken. Probeer eens een combinatie van champignons en shiitakes.

Bereiding:

Was de champignons en doe ze met de overige ingrediënten in de Soup maker.
 Sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep.
 Open het deksel als de soep klaar is, breng op smaak met peper en zout, en schenk de soep in mooie koppen of kommen.

Tip:
 Gedroogde paddenstoelen zijn verkrijgbaar bij de meeste toko's.



Soep, paprika

Ingrediënten:

1 knolselderij
 6/7 rode paprika's
 7 tomaten
 2 rode chilipepers
 3 teentjes knoflook
 2 liter water
 1 pak gezeefde tomaten (500 gr)
 4 blokjes groentebouillon
 Verse basilicum
 3 tl cashew-dressing (zie dressing hieronder) of room
 Peper en zeezout
 Kokosolie

Bereiding:

Snij de knolselderij in kleine blokjes en breng in een pan met 2 liter water aan de kook .
 Snijd de schoongemaakte paprika's en tomaten in grove stukken. Verwijder de zaden uit de chilipeper en snijd in dunne halve ringetjes.
 Snijd de geschilde knoflook fijn.
 Verwarm wat kokosolie in een soeppan en bak de paprika, tomaten, rode peper en knoflook een paar minuten op hoog vuur.
 Voeg de gezeefde tomaten en wat basilicumblaadjes toe. Doe alles bij pan met knolselderij.
 Zet het vuur laag en laat 10 minuten pruttelen.
 Pureer de soep vervolgens met een staafmixer tot een gladde soep.
 Serveer met een beetje cashew-dressing of room erin en bestrooi met wat extra basilicum.

Tips:
 Houd je niet van pittig? Laat de rode peper dan weg.
 Voeg een scheutje olijfolie extra-vergine toe.

Dressing, cashew-dressing

Ingrediënten:

150 g cashewnoten
 2 teentjes knoflook
 150 ml water
 1/2 citroen
 1 el sojasaus
 Peper en zeezout
 1 el truffelolie

Bereiding:

Pel de knoflook en pers het sap uit de halve citroen.
 Doe de cashewnoten met het citroensap, de knoflook en 150 ml water in een kom.
 Voeg een beetje peper en zeezout toe.
 Meng in een kleine blender tot een gladde saus.
 Schep de helft in een bakje en bewaar deze alvast als saus voor de courgette-spaghetti deze week.
 Voeg dan de sojasaus en wat extra water toe aan de overgebleven helft tot je een dunnere dressing hebt.

Soep, kippen- in een handomdraai

Ingrediënten:

100 g wortels
 150 g kipfilet
 60 g fijngehakte ui
 100 g maïskorrels, uitgelekt
 800 ml kippenbouillon
 peper en zout
 1 eetlepel fijngehakte peterselie
 6 takjes tijm
 extra fijngehakte peterselie, om te garneren

U kunt kippensoep helemaal zelf maken door eerst bouillon te trekken van kippenvlees, kippenbotjes of restanten.

Maar als u kippensoep wilt zonder gedoe, kunt u dit snelle recept proberen.

Bereiding:

Schrap de wortels en snijd ze in blokjes van 1 cm. Snijd de kip in stukjes van 2 cm. Doe de ingrediënten in de Soup maker, met de kip bovenop. Sluit het deksel en kies het boerensoepprogramma. Open het deksel als de soep klaar is, schenk het mengsel in kommen en bestrooi met een beetje gehakte peterselie.

Tip:

U kunt ook bleekselderij, paprika of andere groente aan deze soep toevoegen.

Soep, zomerminestrone met rijst

Ingrediënten:

1 teentje knoflook
 50 g lente-uitjes
 75 g wortels
 75 g sperziebonen
 50 g venkel
 75 g groene asperges
 75 g kerstomaatjes
 50 g maïskorrels (blik), uitgelekt
 50 g rijst
 700 ml groentebouillon
 1 laurierblad
 6 takjes tijm
 peper en zout

Dit rijke brouwsel zit boordevol groenten, rijst en bonen.

Het is gezond, voedzaam en eenvoudig te maken.

Bereiding:

Hak de knoflook en de lente-uitjes fijn. Hak de wortel en courgette in kleine blokjes. Snijd de sperziebonen, venkel en asperges in hapklare stukjes en snijd de tomaten in vieren. Doe alle ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en druk op de knop voor het boerensoepprogramma. Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in de kommen. Vergeet niet om voor het serveren het laurierblaadje te verwijderen.

Tip:

In plaats van rijst kunt u ook gerst gebruiken in deze soep.



Soep, groente- met tortellini

Ingrediënten:

100 g courgette
 100 g wortels
 100 g gedroogde tortellini
 60 g fijngehakte ui
 30 g fijngehakte prei
 800 ml groentebouillon
 peper en zout naar smaak
 Parmezaanse kaas, om te garneren

Deze soep is een volledige maaltijd in een kom.

Bereiding:

Halveer de courgettes in de lengte en snijd ze in stukjes van 2 cm. Schrap de wortels en snijd ze in blokjes van 1 cm. Doe alle ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en druk op de knop voor het boerensoepprogramma. Open het deksel als de soep klaar is, schenk het mengsel in kommen en bestrooi met een beetje Parmezaanse kaas.

Tip:

Als u verse tortellini gebruikt, kook die dan apart en voeg vlak voor het serveren toe aan de soep.

Soep, mulligatawny

Ingrediënten:

20 g verse gember
 2 teentjes knoflook
 50 g bleekselderij
 50 g wortels
 50 g fijngehakte ui
 100 g mango of appel
 150 g kipfilet
 50 g rijst
 1 eetlepel kurkuma
 ½ theelepel gemalen komijn
 730 ml kippenbouillon
 peper en zout
 1 eetlepel citroensap
 100 ml yoghurt en gehakte verse koriander, om te garneren

Mulligatawny is op zichzelf al een heerlijk maal. Het wordt nog beter als u het een dag in de koelkast zet.

Bereiding:

Pel de knoflook, schil de gember en hak beide fijn. Snijd de wortel en bleekselderij in hapklare stukjes. Schil en ontpit de mango of snijd de appel in dunne plakjes. Snijd de kip in stukjes van 2 cm. Doe alle ingrediënten behalve het citroensap, de yoghurt en de koriander in de Soup maker met de kip bovenop. Sluit het deksel en kies het boerensoepprogramma. Open het deksel als de soep klaar is en roer het citroensap erdoor. Verdeel de soep over de kommen, bestrooi met gehakte korianderblaadjes en schep een beetje yoghurt in het midden.

Tip:

Deze soep is ook perfect geschikt om vleesrestjes op te maken.

Roer voor het serveren gewoon wat gekookt, fijngehakt lams-, kippen- of rundvlees door de soep.

Soep, linzen met eristenoedels

Ingrediënten:

70 g groene linzen (4 - 5 uur geweekt in water)
 2 teentjes knoflook
 50 g fijngehakte ui
 100 g wortels
 2 el olijfolie
 100 g tomaten (blik)
 30 g tomatenpuree
 800 ml vleesbouillon
 50 g eriste noedels
 peper en zout
 fijngehakte peterselie, om te garneren

Deze dikke soep met eiernoedels heeft door de linzen een hoog eiwitgehalte, is vetarm en zeer voedzaam.

Bereiding:

Giet de geweekte linzen af en doe ze in de Soup maker.
 Pel de knoflook en schrap de wortels.
 Hak de knoflook fijn en snijd de wortels in hapklare stukjes.
 Doe de rest van de ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en kies het boerensoepprogramma.
 Open het deksel als de soep klaar is, schenk het mengsel in kommen en serveer met wat peterselie.

Tip:

Eriste noedels zijn een Turkse specialiteit. Als u ze in de plaatselijke Turkse winkel niet kunt vinden, kunt u in plaats daarvan tagliatelle gebruiken. Breek de pasta wel eerst in kleinere stukjes.

Soep, Thaise tom ka*

Ingrediënten:

25 g verse gember, fijngesneden
 1 stengel vers citroengras
 100 g champignons, in plakjes
 150 g kipfilet of kippendijen
 1 eetlepel limoensap, of meer naar smaak
 1 eetlepel vissaus
 1 theelepel suiker
 1 theelepel Thaise currypasta (pittig)
 2 eetlepels verse basilicumblaadjes, gehakt
 2 eetlepels verse koriander, gehakt
 200 ml kokosmelk
 800 ml kippenbouillon

In deze klassieke Thaise kippensoep zorgen de smaakvolle ingrediënten voor een verfrissende soep.

Bereiding:

Snijd het citroengras in stukken van 4 cm.
 Snijd de kip in kleine stukken.
 Doe alle ingrediënten in de Soup maker, met de kip bovenop.
 Sluit het deksel en kies het boerensoepprogramma.
 Verdeel de soep in kommen wanneer deze klaar is.
 Garneer tot slot met de verse kruiden.

Tip:

De kokosmelk zorgt dat de smaken van deze soep mooi in balans zijn, maar u kunt de melk ook prima weglaten.

Soep, kool met balletjes

Ingrediënten:

80 g groene kool of savooiekool
 80 g zoete aardappel
 1 tomaat
 1 kleine rode ui (30 g), fijngesnipperd
 2 theelepels venkelzaad
 150 g kleine gehaktballetjes, volgens uw favoriete recept
 800 ml groentebouillon
 gemalen zwarte peper
 Naar keuze: enkele druppels worcestersaus
 vlokken Parmezaanse kaas ter garnering

Een echte herfst- en wintersoep met uw favoriete recept voor gehaktballetjes.

Bereiding:

Maak volgens uw eigen recept gehaktballetjes van 2-3 cm.
 Was de kool, verwijder de bladeren en snijd ze in dunne reepjes.
 Snijd de aardappel en de tomaat in kleine blokjes.
 Doe alle ingrediënten in de Soup maker en leg de gehaktballetjes voorzichtig bovenop.
 Sluit het deksel en kies het boerensoepprogramma.
 Wanneer de soep klaar is, garneert u deze met gemalen peper en vlokken Parmezaanse kaas.

Tip:

Voor een vegetarische versie vervangt u de gehaktballetjes door gele sperziebonen en voegt u extra Parmezaanse kaas toe.

Soep, maaltijd

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten: 2 personen

750 ml groentebouillon
 5 vleestomaten
 100 gram ui
 1 aubergine
 2 teentjes knoflook
 2 el olijfolie
 1 el ongezoeten cashewnoten
 1 el cottage cheese
 peper & zout

Bereiding:

Snijd de ui en de knoflook fijn en smoor deze in een pan met de olijfolie en doe dit in de blender.
 Snijd de tomaten en aubergine in stukjes en voeg toe aan de blender.
 Doe de soep in een pan en voeg 750 ml groentebouillon toe.
 Breng alles aan de kook en laat de soep 15 minuten, op laag vuur staan.
 Proef de soep en voeg peper (en eventueel zout) toe.
 Hak de cashewnoten fijn.
 Schep de soep in kommen en garneer met de cottagecheese en gehakte cashewnoten en serveer met een lijnzaad cracker.

Soep, Koude komkommer /avocado

Ingrediënten:

2 avocado's
 1 komkommer (350 g)
 Sap van 2 limoenen
 2 eetlepels verse munt
 2 eetlepels verse koriander
 400 ml koude groentebouillon
 peper en zout naar smaak
 Naar keuze: 100 ml magere yoghurt
 extra munt, extra koriander, geitenkaas
 om te garneren

Nog zo'n snelle koude soep als verfrissend zomer-gerecht.

Bereiding:

Snijd de avocado's in de lengte in tweeën, verwijder de pit met een lepel en schep het vruchtvlees uit de schil. Snijd het in blokjes.
 Schil de komkommer, snijd in de lengte in vieren en vervolgens in stukjes van 1 - 2 cm.
 Voor een extra frisse kleur kunt u een deel van de schil laten zitten.
 Doe alle ingrediënten in de Soup maker en kies het smoothieprogramma.
 Open het deksel als de soep klaar is en schenk het mengsel in een schaal.
 Zet de soep in de koelkast om af te koelen.
 Verkruimel vlak voor het serveren wat geitenkaas over de soep en bestrooi met wat achtergehouden, gehakte kruiden.

Tip:

Met de yoghurt wordt deze soep nog frisser en romiger. Voeg de yoghurt samen met de andere ingrediënten toe voordat u het smoothieprogramma kiest.
 Serveer er knapperige, hartige snacks bij, zoals bladerdeegstengels.

Soep, koude kersen

Ingrediënten:

500 g kersen
 150 ml witte wijn
 ½ - 1 theelepel gemalen kaneel
 150 g suiker
 30 ml citroensap
 Naar keuze: opgeklopte slagroom, om te garneren

Een fruitig dessert na een heerlijke zomerse maaltijd.

Bereiding:

Ontpit de kersen en houd een paar hele kersen apart om te garneren.
 Doe alle ingrediënten in de Soup maker en schenk er 370 ml water bij.
 Sluit het deksel en kies het programma voor gepureerde soep.
 Open het deksel als de soep klaar is, schenk het mengsel in een grote schaal en zet ten minste 3 uur in de koelkast.
 Serveer met de hele kersen en eventueel wat opgeklopte slagroom.

Tip:

U kunt deze koude dessertsoep ook warm serveren, een geweldig alternatief voor bisschopswijn in de feestmaand.
 Deze soep bevat enige alcohol. U kunt de wijn vervangen door water of sinaasappelsap.

Soep, meloen met munt

Ingrediënten:

600 g meloen, zonder schil
 sap van 1 limoen
 muntblaadjes van 5-10 takjes
 3 eetlepels honing (mogelijk minder, afhankelijk van de meloen)
 250 ml heet water

In de zomer zeer verfrissend als nagerecht of drankje. Cantaloupe- of galiameloenen zijn zeer geschikt, maar u kunt elk type meloen gebruiken.

Bereiding:

Laat het hete water 5 minuten trekken met de munt en honing.
 Snijd de meloen intussen in grove stukken en doe deze in de Soup maker.
 Voeg het getrokken water en het limoensap toe.
 Kies het smoothieprogramma.
 Schenk de soep als het programma klaar is in een schaal en laat ten minste 1 uur afkoelen in de koelkast.
 Voeg eventueel ijsklontjes toe om het proces te versnellen.

Tip:

Zorg dat de meloen rijp is.

Soep, gazpacho

Ingrediënten:

500 g verse tomaten
 100 g komkommer
 70 g groene paprika
 50 g rode ui
 50 g chilipeper
 2 kleine teentjes knoflook, gepeld
 50 g brood
 50 ml witte wijnazijn
 100 ml olijfolie
 250 ml water
 flinke mespunt zout

Deze koude zomersoep kunt u serveren als voorgerecht of als verfrissend tussendoortje op een warme zomerdag.

Bereiding:

Verwijder de kern van de tomaten en de knoflook.
 Verwijder de zaadjes en de zaadlijst van de chilipeper en de groene paprika.
 Snijd alle ingrediënten grof.
 Doe alle ingrediënten in de Soupmaker, sluit het deksel en kies het smoothieprogramma.
 Laat afkoelen in de koelkast en serveer koud.

Tip:

Koude soep moet goed op smaak worden gebracht. Voeg zo nodig wat meer zout en peper toe.

Soep, Oosterse champignon

Ingrediënten:

- kokosolie
- klein stukje gesneden verse gember
- 500 gram gesneden champignons en paddestoelen, vooral veel shiitakes vind ik heerlijk
- 1 -1,5 liter groentebouillon
- 200 gram gerookte kipfilet, in stukjes
- 2 lente-uien, gesneden in schuine stukken van een ruime centimeter
- 1 paksoi, het wit gesneden in stukjes en het groen grof gesneden, houd het groen apart
- 3 el tamari soyasaus
- 2 el gembersiroop
- peper en zout
- 200 gram tauge
- voor de topping:
- korianderblaadjes
- (zwart) sesamzaad, lekkerst om even de roosteren



Bereiding

Zet een ruime pan voor de soep op het vuur en verwarm zachtjes. Verwarm evt ook een koekenpan om het sesamzaad licht te roosteren. Smelt flink wat kokosolie en bak hierin de gember met de gesneden mix van champignons en paddestoelen omscheppend. Ondertussen kun je het sesamzaad op middelhoog vuur roosteren. Na een minuut of 5 voeg je de groentebouillon toe met de gerookte kip, de lente-ui en het wit van de paksoi aan de gebakken champignons. Verwarm goed, niet koken. Voeg dan de sojasaus en de gembersiroop toe met peper en zout naar smaak. Vlak voor het serveren verwarm je het bladgroen van de paksoi en de taugé even mee in de soep. Serveer de soep en strooi er wat korianderblaadjes en (geroosterd) sesamzaad overheen. Geniet!

Variaties
 Varieer met meerdere of andere groenten, denk aan peulen, sugarsnaps, wortel, chinese kool reepjes, bamboescheuten, etc.
 Voor een meer vullende maaltijdsoep voeg je een gekookt ei of reepjes omelet toe
 Soba noodles erin maakt het ook meer een maaltijdsoep, maar probeer ook eens kelp noodles! Een fantastische gezonde aanvulling aan deze heerlijke soep
 Vervang de kip door gamba's
 Laat vlees of vis weg, blijft vegetarisch ook heerlijk

Soep, kippen-groente

Ingrediënten:

- halve soepkip (marktpoelier)
- 2 x 250 g soepgroente, fijngesneden
- 5-6 kippenbouillonblokjes
- 1 theelepel zwarte peperkorrels, gekneusd
- 2 takjes tijm en/of rozemarijn
- 1 laurierblaadje
- 1 stukje foelie
- 50 g vermicelli
- peterselie
- wat citroensap
- peper, vers gemalen

Bereiding

De kip met één zakje soepgroente, de verse kruiden, specerijen, de bouillonblokjes en 3 liter koud water in een grote pan, aan de kook brengen. De bouillon op een laag vuur ongeveer 2 uur zachtjes laten trekken. De kip uit de bouillon nemen. Zeef de bouillon boven een andere flinke pan. Indien nodig de bouillon laten afkoelen en ontvetten. Verwijder het vel van de kip en gooi dit net als de groenteprut weg. Vlees van de botjes losmaken en in stukjes snijden. Gebruik vooral het borstvlees als vulling voor de soep. Waarschijnlijk hou je wat van het vlees over. De bouillon opnieuw aan de kook brengen en het kippenvlees door bouillon roeren. De vermicelli boven de pan verbrokkelen. Voeg het 2e zakje soepgroente, citroensap, peterselie en eventueel wat peper toe. Kook de soep nog 5 minuutjes.

Salade, asperge-tomaat met kokomerdressing

Ingrediënten: (4 personen)

2 bosjes groen asperges
4 kleine tomaten zonder schil en zaden
diverse groene slablaadjes

Dressing:

1 kleine kokommer geschild en in stukken
1 lente-uitje gesnipperd
peper en zout naar smaak
1,5 el citroensap
1 el zure room
3 el slaolie
3 el hazelnootolie of olijfolie extra vierge
2 el gehakte dille

Bereiding:

Maak de dressing door de kokommer en de ui door elkaar te scheppen en er een beetje zout aantoe tevoegen.
Laat het geheel 1 uur uitlekken in een vergiet.
Spoel het daarna af onder de koude kraan en laat weer goed uitlekken.
Pureer het mengsel daarna in een keukenmachine.
Voeg peper en zout, citroensap, zure room en als laatst de olie toe terwijl de machine draait.
meng het tot een gladde massa.
Roer de dille er door en zet het in de koelkast.

Snij van de onderkant van de asperges het harde gedeelte en kook of stoom ze beetgaar.
Snij ze dan in stukjes van 4 cm.
Ontvel de tomaten door ze even in kokend water te leggen. Haal de pitjes er uit en snijd ze in reepjes.
Verdeel de sl over vier borden. Roer de asperges en tomaten door de dressing en verdeel dit ook over de vier borden.

Salade, champignon, peultjes en witte kool

Ingrediënten: (4 personen)

200 g Peultjes
10 g Rode ui gesnipperd
200 g Kastanjechampignons gehalveerd
100 g Witte kool in dunne reepjes gesneden
100 g Taugé
120 g Fricandea in dunne reepjes gesneden
1 el Ongezoete sojasaus (Tamari)
1 el (Appel)azijn
0.5 el Kokos/olijfolie koud geperst (extra vergine)
10 g Rauw sesamzaad
10 g Knoflook geperst
Een snufje Gemberpoeder

Bereiding:

Marineer de fricandea stukjes minimaal een uur in een mengsel van de helft vd sojasaus en de azijn.
Verhit de olie in een pan en fruit de knoflook samen met een snuf gemberpoeder een aantal minuten.
Voeg het vlees toe en bak dit rondom bruin en gaar.
Voeg de groenten (behalve de taugé) en de resterende sojasaus toe en bak de groenten beetgaar.
Voeg op het laatst de taugé toe en bak dit hooguit een minuutje mee.
Schep de inhoud van de pan op je bord, garneer met sesamzaad en serveer!

Slaat(je), vleessalade*

Ingrediënten: (6 personen)

2 bakjes vleessalade á 500 gr.
1 rode ui
1 blik doperwten á 450 gr.
1 grote of 2 kleine appels
1 bakje cherytomaatjes
6 eieren
augurken
Amsterdamse uitjes



Bereiding:

Eieren koken.
Doperwten uit laten lekken.
Appels schillen en in kleine blokjes snijden.
Ui snipperen.

Vleessalade in een grote schaal doen samen met de doperwten, ui en appel door elkaar mengen.
In een grote ondiepe schaal doen en bekleden met augurkjes, gehalveerde tomaatjes, Amsterdamse uitjes en in vieren gedeelde partjes ei.
Later eventueel mayonaise en ketchup er over doen.

Salade, rucola/veldsla

Ingrediënten:

bakje veldsla
bakje rucola
bakje cherytomaatjes
1 rode ui
½ potje gedroogde tomaten/ of gegrilde paprika
± 200 gr. geitenkaas met honing
1 grote of 2 kleine appels
1 citroen

Bereiding:

Vorbereiding:

Sla in een grote schaal doen
Gehalveerde cherytomaatjes er bij doen.
In fijne ringen gesnede rode ui er bij doen.

Appart houden en vlak voor serveren erbij:

Appel schillen en in kleine blokjes snijden, citroen erover sprenkelen.
Gedroogde tomaat of gegrilde paprika in vieren snijden.
De geitenkaas in kleine stukjes brokkelen.



Salade, warme met varkensvlees en munt

Ingrediënten: (4 personen)

- 6 sjalotjes, gesnipperd
- 2 el geraspte gember
- 1 rode peper, fijngehakt
- 500 gr mager varkensgehakt
- 3 el gejakte vietnamese munt
- 1 el bruin basterdsuiker
- 0,6 dl zoutarme sojasaus
- 2 el limoensap
- 2 tl Thaise vissaus
- 250 gr gemengde sla
- 1 komkommer in plakjes
- 50 gr waterkers

Bereiding:

Verhit de wok en roerbak het gehakt 3-4 minuten tot het bruin is. meng er de munt, suiker, sojasaus, limoensap en vissaus door en roerbak nog 4 minuten. Schik de blaadjes, komkommer en waterkes op een serveerschaal, verdeel het gehaktmengsel erover en serveer het gerecht direct.



Salade, warme met groenten

Ingrediënten: (4 personen)

- 1 el plantaardige olie
- 125 gr geblancheerde hazelnoten
- 2 uien gesnipperd
- 2 wortels in plakjes
- 1 groene en rode paprika in reepjes
- 2 courgettes in stukjes
- 150 gr peultjes
- 4 veldchampignons
- 6 lente-uitjes gesnipperd
- 250 gr asperges, gehalveerd

Rode wijnvinaigrette

- 0,8 dl olijfolie
- rode wijnazijn
- 1 el verse tijm
- 1 tl suiker
- zwarte peper

Bereiding:

Maak de vinaigrette: doe de olijfolie, azijn, tijm, suiker en zwarte peper naar smaak in een pot met schroefdeksel en schud deze goed. Zet de pot apart. Verhit 2 theelepels plantaardige olie in een wok en roerbak de hazelnoten 3 minuten tot ze goudbruin zijn. Zet ze apart. Verhit de resterende olie en roerbak de uien tot ze goudbruin zijn. Voeg de wortel, courgette, peultjes, champignons, paprika's, lente-uitjes en asperges toe en roerbak 5 minuten. Doe de hazelnoten weer in de wok. Voeg de vinaigrette toe en meng goed door elkaar.

Salade, rijke

Ingrediënten: 2 personen

- 1 aubergine
- 250 gr snijbietensalade
- 200 gr groene asperges
- 1 rol zachte geitenkaas
- 60 gr walnoten
- 120 gr rozijnen
- 2 el honing
- 1 tl oregano
- 1 eetlepel olie
- 3 tl limoensap en rasp van limoen
- 50 gr rode druiven
- 2 plakken zuurdesembrood
- Eventueel: 1 bakje tuinkers
- Extra benodigdheden:
Grillpan
Broodrooster

Bereidingstijd 15 min (excl. 20 minuten koelkast)

Bereiding aubergine en groene asperges:

Snij de aubergine in plakken. Pers citroen uit. Meng het citroensap met olie en voeg oregano en peper toe. Bestrijk de aubergineplakken aan beide kanten met dit mengsel. Grill de aubergine (zonder olie) in een pan circa 1,5 minuut aan beide kanten. Leg ze op een schaal. Snijd de bodem van de groene asperges en blancheer deze voor 5 minuten in kokend water. Laat vervolgens even uitlekken.

Bereiding dressing:

Doe de olijfolie in een kom. Voeg 1 tl limoensap en rasp van de limoen toe. Voeg 2 el honing toe. Meng de dressing goed.

Bereiding salade:

Doe de snijbietensalade in een mooie schaal. Leg hierop de gerilde aubergine plakken. Leg de asperges bij elkaar aan de linkerkant. Voeg de druiven, rozijnen en walnoten toe. Snij de geitenkaas in plakken en leg deze erop. Giet de dressing erover. Garneer eventueel met tuinkers. Leg op de rand van het bord een geroosterde zuurdesem boterham.

Salade, Thaise met gehakt uit de wok

Ingrediënten: 4 personen

- 500 gr halfom gehakt
- 3 bos-uitjes in ringetjes
- 1 kleine rode paprika in heel kleine blokjes
- ½ komkommer zonder zaadjes in blokjes
- 1 kleine krop ijsbergsla
- 1-2 el Thaise currypasta
- 2 el verse koriander fijngehakt
- 2 el verse munt in reepjes
- zout

Bereiding:

Maak 8 bladeren van de ijsbergsl los van de krop en was ze en laat uitlekken. Verhit in een wok in olie het gehakt met de currypasta in 5-6 minuten rul en knapperig bruin. Giet het teveel aan vet af. Roerbak de paprika 1 minuut mee. Haal de pan van het vuur en schep er de bosui, komkommer, koriander en de munt door. Breng de salade op smaak met zout. Neem 4 slakommetjes en leg in ieder kommetje 2 in elkaar gestoken blaadjes ijsbergsla. Zet ieder slakommetje op een bord. Schep de salade op de slablaadjes. Lekker met pandanrijst.

Salade van broccoli/komkommer

Ingrediënten:

- 1 flinke stronk broccoli
- 1 komkommer
- 6 radijsjes
- 1 rode paprika
- 200 gr hüttekase
- 2 gekookte eieren
- 1 el mosterd
- 1 el azijn
- 1 el citroensap
- 1 el olijfolie
- peper
- zout

Bereiding:

Stoom de broccoli beetgaar, laat afkoelen en snijd in kleine blokjes. Stoom de eieren ook gelijk 6 min. mee. Snij de komkommer in de lengte doormidden en schraap de zaden eruit met een lepel. Snijd dan nog een keer in de lengte doormidden en daarna in blokjes. Snijd de radijsjes doormidden en dan in plakjes. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de eieren in stukjes.

Maak een dressing van de hüttekase, mosterd, citroensap, olijfolie, peper en zout. Roer dan alles, evt. met pijnboompitjes of sesamzaad, door elkaar.

Salade, witlof*

Ingrediënten: (2 personen)

- 4 struikjes witlof
- 2 eieren
- 2 mandarijnen
- ½ ui
- 10 cherrytomaatjes

Dressing:

- 1 tl mosterd
- 2 el yoghonaïse
- 4 el yoghurt
- ½ el azijn of sap van een halve citroen
- 1 el accaciahoning
- peper en zout

Bereiding:

Dressing aanmaken.

Buitenste bladeren en kern van de struikjes witlof verwijderen. De witlof in de lengte in vieren snijden, daarna in de breedte fijn snijden. Mandarijn schillen en partjes halveren. De ui versnipperen. Eieren pellen en klein snijden. De cherrytomaatjes halveren. Alle ingrediënten en de dressing door elkaar roeren.



Salade van rode biet/paprika

Ingrediënten:

- 4 gekookte bietjes
- 1 rode en 1 gele paprika
- 1 vleestomaat
- 4 bosuitjes
- 2 augurken
- 200 gr hamreepjes
- 2 gekookte eieren
- peper
- zout

Bereiding:

Snijd de bietjes, paprika, tomaat, ei en augurken in kleine blokjes. Snijd de bosuitjes in ringetjes. Roer alle ingrediënten door elkaar en maak op smaak met een beetje peper en zout.

Salade met geitenkaas, spek en balsamico-peer

Ingrediënten:

- 2 peren dun gesneden
- 400 gr slamelange
- 250 gr cherrytomaatjes
- 400 gr geitenkaas (rolletje)
- 10 dunne plakjes pancetta
- 2 el honing
- 1 el mosterd
- 2 tenen knoflook
- 1 el olijfolie
- peper/zout
- 100 gr ongezoeten pecannoten
- balsamicostroop (of balsamicoreductie)

Bereiding:

Bak de noten met een eetlepel honing tot ze caramelliseerd zijn. Hak de knoflook fijn en bak in de pan kort op hoog vuur, dan afblussen met de olijfolie, honing en mosterd. Op smaak brengen met peper en zout. Meteen over de sla doen. Snijd 8 plakjes van de geitenkaas en omwikkel deze met de pancetta. Bak dit kort op hoog vuur. Leg de plakjes peer op een bord en besprenkel met de balsamicostroop, leg wat van de sla erop en leg hier de gebakken geitenkaas op. Strooi de pecannoten en cherrytomaatjes eromheen.

Salade rode biet/bleekselderij*

Ingrediënten:

- 4 rode bieten (ongekookt)
- Bouillonblokje
- 1 rode paprika
- 5 stelen selderderij
- 2 appels (elstar)
- 1 limoen
- 1 rode ui
- 2 augurken
- 200 gr fêtakeas
- 150 gr hamreepjes

Bereiding:

Kook de gewassen bieten (afhankelijk van de grootte ongeschild ongeveer 1,5 tot 2 uur in een pan water met een flinke scheut rode wijnazijn, 1 groentebouillonblokje, en met 1 eetlepel suiker. Na afkoelen in kleine blokjes snijden en in een schaal doen.

Voeg de in kleine blokjes gesneden selderij, paprika, rode ui en augurken toe. Snij de appel in blokjes en besprenkel met limoensap. Brokkel de fêtakeas erover en doe samen met de hamreepjes in de schaal. Meng alles door elkaar en klaar.

Salade met tomaat en mozzarella (salade caprese)

Ingrediënten: 4 personen

- 600 g rijpe tomaten, in plakken
- 350 g mozzarella, in plakken
- 4 eetlepels olijfolie
- balsamicoazijn (desgewenst) basilicum, naar smaak

Bereiding:

Leg de tomaat en de mozzarella dakpansgewijs op een schaal. Bestrooi met peper en zout naar smaak.

Besprenkel de salade met olijfolie en (desgewenst) balsamicoazijn. Garneer met het basilicum.

Serveer de salade caprese met ciabatta.

Salade, asperge-aardappel

Ingrediënten:

Salade

- 1 kg krieltjes
- 1 kg witte asperges
- 4 eieren
- peterselie

Saus:

- 50 gr roomboter
- 50 gr bloem
- 125 ml groentebouillon
- 250 ml slagroom
- 200 gr kleine blokjes ham
- citroenrasp



Bereidingswijze:

SaladeS

Snij van de asperges ongeveer 3 cm van de onderkant. Snij de asperges in stukken van ong. 3 cm. Hou de toppen apart. Stoom eerst de asperges ongeveer 6 minuten in een stoompan. Doe de toppen een paar minuten later er bij. Stoom dan de krieltjes ongeveer 15 minuten. Laat alles afkoelen.

Saus:

Smelt de boter in een steelpan, zonder te laten kleuren. Voeg de bloem toe en laat enkele minuten zachtjes garen. Voeg al roerend de bouillon toe en breng aan de kook tot een gladde dikke saus. Giet de slagroom erbij en en beetje citroenrasp er door roeren. Als de saus kookt als laatste de ham toevoegen en meeverwarmen. Alles doorde salade roeren met wat peterselie.

Salade, groene asperges, ham en ei*

Ingrediënten: 4 personen

- 350 g asperges
- ½ blokje groentebouillon
- 50 gram ham in plakjes
- ½ el mayonaise
- ½ el mosterd
- ½ el zure room
- peterselie
- 2 eieren



Bereiding:

Was de asperges goed en snijd ze in kleine stukken (ongeveer 2 cm). Kook de asperge 5 minuten met een half bouillon-blokje en spoel ze om met koud water. Kook het ei hard en snijd in kleine stukjes. Meng de mayonaise, mosterd, zure room en peterselie goed door elkaar. Snijd de ham in kleine blokjes. Meng de asperges, ham en ei door elkaar. Verdeel hier de dressing over en breng op smaak met zout en peper.

Salade, witte bonen met tonijn*

Ingrediënten: (4 personen)

- Grote pot witte bonen 1 blikje tonijn
- 1 grote rode ui
- 15 Cherrytomaatjes of 8 gedroogde tomaten
- 1 komkommer of ijsbergsla
- ± 12 olijven zonder pit
- 4 takjes peterselie

Marinade voor de bonen:

- 2 el witte wijnazijn
- 2 tl acaciahoning
- 6 el olijfolie
- Peper en zout



Bereiding:

Bonen afspoelen en uit laten lekken. Marinade maken van witte wijnazijn, olijfolie, acaciahoning, peper en zout. Witte bonen in de marinade een ½ uur in de koelkast laten staan en af en toe omscheppen. Intussen de tonijn uit laten lekken en met een vork uit elkaar trekken. De ui in fijne ringen snijden. De olijven halveren. Cherrytomaatjes halveren. De komkommer schillen en in de lengte doormidden snijden. De zadjes uit de komkommer schrapen en daarna de komkommer in plakjes (halve maantjes) snijden. Daarna kan alles door de witte bonen geroerd worden.

Salade met avocado en frambozen

Ingrediënten

- 2 avocado's
- 175 g gemengde sla, zoals frisee, jonge snijbiet en veldsla
- 100 g frambozen
- takjes verse munt om te garneren

Frambozenvinaigrette

- 2 el olijfolie
- 1½ el frambozenazijn
- 1 el slagroom
- fijngeraspte schil van ½ sinaasappel
- ½ tl sinaasappelsap
- snufje poedersuiker
- peper en zout



Salade, bleekselderij honingmosterd-dressing*

Ingredienten: (4 personen)

Plm. 6 stengels bleekselderij
2 flinke eetlepels rozijnen
1 flinke appel (bijv. Elstar)
50 gram walnoten
1/2 eetlepel citroensap

Dressing:

1 eetlepel wittewijn-azijn
1 eetlepel druivepit-olie
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel honing
1 eafgestreken etlepel pittige mosterd
100 ml slagroom
peper, zout

Bereiding:

Was de bleekselderij.
Verwijder de draden door de bleekselderij te schillen met een dunschiller (buitenzijde).
Bewaar de mooie blaadjes, maar de eventueel kleiner.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij de appel in klein stukjes. (Doe hier gelijk wat citroensap over om bruin worden te voorkomen).
Was de rozijnen goed.
Hak de walnoten eventueel in stukjes.

Maak de dressing door alle ingredienten door elkaar te kloppen.

Doe alle ingredienten door elkaar.
Doe op het laatst de selderijblaadjes door de salade.

Serveertip
Lekker bijgerecht, maar ook heerlijk voorgerecht.

Salade, bleekselderij met sinaasappel

Ingredienten: (2 personen)

½ struik bleekselderij
2 sinaasappels
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels magere yoghurt
6 sprietjes bieslook
5 zwarte olijven zonder pit

Bereiding:

Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
Schil de sinaasappels dik en snijd het vruchtvlees in blokjes. Vang het sap op.
Maak van het sinaasappelsap met het citroensap, de yoghurt en wat peper een dressing.
Was het bieslook.
Snijd de olijven in plakjes.
Meng alles door elkaar en knip het bieslook er over.
Menusuggestie
Lekker met vegetarische roerbakreepjes en aardappelen.

Hiervoor heb je nodig...
150 gram vegetarische roerbakstukjes
1 eetlepel olie
6 aardappelen

Salade, caesar

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten: 2 personen

2 plakken zuurdesem brood
olijfolie
2 eieren
2 kleine teentjes knoflook
1 blikje ansjovisfilet op water
2 el kwark
1 tl citroensap
2 tl kappertjes
kwart krop ijsbergsla
0,25 gr Parmezaanse kaas
peper en zout
bieslook

Bereiding croutons:

Doe olijfolie in een kom en meng dit met een teen knoflook en een beetje zout.
Snijd de plakjes zuurdesembrood in blokjes en doe ze ook in de kom en meng alles goed.
Spreid de blokjes uit op een bakplaat bekleed met bakpapier en zet dit ongeveer 10 tot 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C (Let op: kijk af en toe in de oven, want de temperatuur kan verschillen).

Bereiding Dressing:

Snijd 6 ansjovisjes fijn en doe ze in een schaal.
Pers twee knoflookteentjes uit in de schaal
Voeg 2 eetlepels kwark toe.
Voeg citroensap en peper en zout toe.
Proef je dressing en voeg dan zout en peper naar smaak toe.

Bereiding Salade:

Maak de ijsbergsla schoon en snijd in grove stukken.
Meng de sla met de dressing en rasp hier wat van de Parmezaanse kaas over en hussel.
Strooi nu de croutons erover en garneer met 2 ansjovissen en 4 halve eitjes, de kappertjes en verse bieslook.

Salade, skinny

Aantal personen: 2

Ingrediënten:

1 klein kopje quinoa
100 gram garnalen
1/3 avocado
Slamix met rucola
Cherrytomaatjes
Pijnboompitjes (geroosterd)
Bosui
Olijfolie
Peper
Walnoten (eventueel geroosterd)
Komkommer

Bereiding:

Breng eerst de quinoa aan de kook en volg de instructies van de verpakking.
In de tussentijd snij je de komkommer, tomaatjes, avocado en bosui. Quinoa klaar?
Giet het af en plaats in een salade kom.
Voeg nu de overige ingrediënten toe van de salade en voeg als laatste olijfolie toe als dressing en peper naar smaak.

Salade met asperges, peultjes en sla*

Ingrediënten: 2 personen

- 500 gr witte asperges
- 150 gr peultjes
- 1/2 krop sla
- 3 eieren
- 125 gr hamblokjes of zalm
- pijnboompitjes
- sesam-olie
- balsamico-azijn
- eventueel wat pardanokaas er grof geraspt over



Bereiding:

Schil de asperges en snij er de koppen af.
Stoom ze zonder de koppen afhankelijk van de dikte 3 minuten, stoom dan de koppen mee voor nog 4 minuten.
Laat gelijk ook de eieren mee stomen.
Snij de asperges in stukjes van ongeveer 3 cm.
Blancheer de schoongemaakte peultjes voor 4 á 5 minuten in een beetje bouillon en spoel ze daarna of met koud water. Afdrogen in keukenpapier.
Snij de peultjes in driën.
Was de krop sla en scheur de bladeren kleiner.
Droog de sla in een slacentrifuge.
Gebruik de helft van de sla en bewaar de rest voor eventueel een andere salade.
Doe alles in een grote slakom en meng alles door elkaar met de sesam-olie, balsamico-azijn en de pijnboompitjes.
Eventueel wat pardanokaas erover geraspt.

Salade, Marokkaanse boekweitsalade*

Ingredienten: (4 personen)

- 250 gr boekweit (korrels)
- 100 gr wortel julienne
- 100 gr granaatappelpitjes
- 120 gr kikkererwten (uit blik)
- 80 gr gedroogde abrikozen
- 50 gr gerookte amandelen
- 80 gr feta
- Sap van een halve citroen
- Flinke hand peterselie
- 1 tl Ras el hanout
- 1 tl komijn
- 0,5 tl chili
- Olijfolie
- Zout



Bereiding:

Begin met het roosteren van de kikkererwten. Verwarm de oven voor op 200 graden (hete lucht).

Spoel de kikkererwten af onder de kraan en dep ze goed droog met een keukenpapiertje. Voeg een tl Ras el hanout, een snuf zout en een tl olijfolie toe en hussel het even door elkaar. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat bekleed met bakpapier en rooster ze in 20 – 25 minuten goudbruin en krokant.

Kook de boekweit in 8 tot 10 minuten gaar in 400 ml water met zout. Houdt het goed in de gaten. De korrels moeten beetgaar, maar nog wel geheel in tact zijn. Giet af en laat de gekookte boekweit goed uitlekken. Doe het in een kom.

Hak de gerookte amandelen grof, snijd de abrikozen in stukjes en hak de peterselie fijn. Voeg dit samen met de worteljulienne en de granaatappel pitjes bij de boekweitsalade.

Maak een dressing van het sap van een halve citroen, 3 el olijfolie en breng deze op smaak met de chili, de komijn en een snuf zout. Meng dit door de salade.

Garneer de boekweitsalade met de geroosterde kikkererwten en verkrumel er tenslotte wat feta overheen.

Serveer meteen of bewaar tot gebruik in de koelkast.

Tip: deze salade is ook lekker om mee te nemen naar je werk, de volgende dag. Je collega's zullen stikjaloers zijn. Dit recept is Voedselzandloper proof.

Ras el hanout zelf maken*

Ingredienten: (8 personen of 1 kg vlees)

- 1/4 t kaneel
- 1/4 t komijnpoeder
- 1/4 t kurkuma
- 1/4 t korianderpoeder
- 1/4 t laos
- 1/4 t knoflookpoeder
- 1/4 t paprikapoeder
- 2 t zout
- 1/4 t zwarte peper
- 1 t gedroogde selderij
- mespunt gemberpoeder
- mespunt kardemompoeder
- mespunt geraspt nootmuskaat
- mespunt kruidnagelpoeder
- mespunt cayennepeper

Bereiding:

Vaak met een beetje olie te vermengen. Zie recept Marokkaanse boekweitsalade.

Frambozenvinaigrette

Ingredienten:

- 2 el olijfolie
- 1½ el frambozenazijn
- 1 el slagroom
- fijngeraspte schil van ½ sinaasappel
- ½ tl sinaasappelsap
- snufje poedersuiker
- peper en zout

Rode wijnvinaigrette

Ingredienten:

- 0,8 dl olijfolie
- rode wijnazijn
- 1 el verse tijm
- 1 tl suiker
- zwarte peper

Dressing, Japanse dressing

Benodigheden

- 1 limoen
- 2 cm verse gember
- 1 teentje knoflook
- ¼ rode peper
- 2 tl miso
- 2 el sojasaus
- 2 el appelcider-azijn
- 1 el honing
- 100 ml olijfolie extra-vergine

Bereidingswijze:

Pers de limoen uit in een kommetje. Rasp de gember zo fijn mogelijk boven de kom. Pers het knoflookteentje uit in de kom en hak de rode peper fijn. Doe alle andere ingrediënten bij elkaar en meng ze goed. Zorg ervoor dat er geen klontjes in zitten.

Tip: Bewaar de dressing het liefst in een goed afgesloten glazen fles of potje in de koelkast. Je kunt deze 5 tot 7 dagen koel bewaren.

Perzikkencompote met rozenwater

Ingrediënten:

600 g perziken
50 g suiker
1 eetlepel rozenwater
sap van ½ citroen
100 ml water

Met een scheutje rozenwater krijgt deze compote een fijne bloemengeur.

Bereiding:

Ontpit de perziken.
Doe alle ingrediënten in de Soup maker.
Sluit het deksel en kies het compoteprogramma.
Wanneer het programma klaar is, kunt u een of twee keer kort op de functie voor handmatig pureren drukken.

Tip:
Serveer deze compote met vanille-ijs, pannenkoeken of scones.

Kruidige appelcomote

Ingrediënten:

650 g appels
1 eetlepel bruine suiker
1/8 theelepel gemalen kruidnagel
geraspte schil van ½ citroen
Extra: 1 theelepel gemalen kaneel

Deze appelcomote smaakt geweldig bij zelfgebakken pannenkoeken.

Bereiding:

Schil de appels en snijd ze in 8 stukken; verwijder het klokhuis.
Doe alle ingrediënten in de Soup maker en schenk er 100 ml water bij.
Sluit het deksel en kies het compoteprogramma.
Wanneer het programma klaar is, kunt u een of twee keer kort op de functie voor handmatig pureren drukken.
Open het deksel, bestuif de compote met kaneel en serveer.

Tip:
U kunt in deze compote de appels ook combineren met peren, kweeperen of rabarber

Bananensmoothie

Ingrediënten:

350 g bananen
600 ml melk
2 scheppen vanille-ijs (100 g)

Voor deze eenvoudig te bereiden, klassieke smoothie hebt u maar drie ingrediënten nodig.

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en kies de smoothie-optie.
Open het deksel als de smoothie klaar is en schenk het mengsel in hoge glazen met een rietje.

Tip:
Het vanille-ijs maakt de smoothie zoeter en geeft extra smaak. Ijs toevoegen is de snelste manier om een smoothie te koelen.
WU kunt ook vermalen ijsblokjes gebruiken.

Cakerol met mango

Ingrediënten:

110 gr bloem
 1 tl bakpoeder
 3 eieren
 1 tl kaneel
 100 gr suiker
 2 el zonnebloemolie
 1 tl vanille aroma
 snuffe zout
 Voor de vulling:
 150 gr mango
 200 gr mascarpone (of roomkaas naturel/monchou)
 75 gr poedersuiker
 1 tl vanille aroma



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Beslag:

Mix de eieren met 100 gr suiker in een kom met een elektrische mixer.
 Na ongeveer 1 minuut voeg je de olie, kaneel en vanille aroma toe.
 Mix dit even door elkaar en schep daarna de bloem, bakpoeder en zout door het beslag met een lepel.
 Als alles goed gemengd is, zet je de kom opzij.

Leg een stuk bakpapier op een bakplaat en giet het beslag over het bakpapier.

Bak de 'cake' ongeveer 12 minuten in de oven.
 Na 12 minuten duw je met je vinger zachtjes in de cake, als hij terugveert dan is de cake goed.
 Maak de randjes voorzichtig los van het bakpapier.
 Leg een schone theedoek over de plak cake en draai hem om.

Haal het bakpapier voorzichtig los.

Rol vervolgens de cake met de theedoek op.
 Je rolt de cake van de korte kant naar de andere korte kant.
 Laat de cake ongeveer 30 minuten liggen.

Vulling:

Ondertussen meng je de mascarpone met de poedersuiker en vanille aroma door elkaar met een elektrische mixer totdat er geen klontjes meer in de vulling zitten.
 Snijd de mango in kleine stukjes en meng door het mascarpone mengsel.
 mango in stukjes

Als de 30 minuten voorbij zijn, rol je de cake voorzichtig terug. Verdeel de vulling over de cake.
 cakerolLaat aan het uiteinde een paar centimeter vrij.
 Rol de cake voorzichtig op. Scheur een groot stuk plasticfolie af en wikkel de cakerol hier stevig in.

Leg de cakerol minimaal 60 minuten in de koelkast.

Vervolgens kun je de cake rol met mango in plakken snijden.

Compote van aardbeien en rabarber

Ingrediënten:

300 g rabarberstengels
 400 g aardbeien
 100 ml sinaasappelsap
 3 theelepels fijngehakt citroengras (een stukje van circa 5 cm)
 100 g suiker
 1 vanillestokje

Citroengras en sinaasappelsap geven een grappige draai aan deze klassieke combinatie.

Bereiding:

Verwijder het blad van de rabarber, snijd de uiteinden eraf, schil de stengels en snijd ze in stukjes van 2 cm.
 Verwijder het kroontje van de aardbeien en snijd ze in vieren.
 Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap de zaadjes eruit.
 Houd zowel het stokje als de zaadjes apart.
 Doe alle ingrediënten in de Soup maker.
 Sluit het deksel en kies het compoteprogramma.
 Wanneer het programma klaar is, kunt u een of twee keer kort op de functie voor handmatig pureren drukken.
 Open het deksel en serveer, of zet de compote tot gebruik in de koelkast.

Tip:
 Serveer de compote bij kwarktaart, ijs of pannenkoeken.

Bananencompote

Ingrediënten:

600 g bananen
 300 ml water
 3 eetlepels rum
 ½ - 1 theelepel gemalen kaneel + extra om te garneren
 50 g suiker

Deze compote is een heerlijk dessert, vooral in combinatie met vanille-ijs.

Bereiding:

Pel de bananen en snijd ze in plakjes.
 Doe alle ingrediënten in de Soup maker en schenk er 300 ml water bij.
 Sluit het deksel en kies het compoteprogramma.
 Wanneer het programma klaar is, kunt u een of twee keer kort op de functie voor handmatig pureren drukken.
 Open het deksel en serveer de compote bij pannenkoeken, ijs of cake.
 Bestuif met wat kaneel.
 Tip:

U kunt de helft van het water vervangen door kokosmelk. De rum kunt u eventueel weglaten.
 Rozijnen zijn ook lekker in deze compote.

Groene saladesmoothie

Ingrediënten:

2 stengels bleekselderij
 8 grote bladeren romaine sla
 1 banaan
 200 g mango of meloen, zonder schil
 100 g komkommer of tomaat
 blaadjes van 4 takjes munt
 1 eetlepel olijfolie
 300 ml water

Een salade in een glas, te variëren met verschillende bladgroenten.

Bereiding:

Snijd de ingrediënten in grove stukken.
 Doe de ingrediënten in de Soup maker.
 Voeg voldoende water toe, tot aan de minimumaanduiding in het apparaat.
 Sluit het deksel en kies de smoothie-optie.
 Open het deksel als de smoothie klaar is en serveer het mengsel in hoge glazen met een rietje.
 Tip:
 Voeg voor het serveren enkele ijsblokjes, eventueel vermalen, toe.
 De olijfolie helpt uw lichaam de vitamines A, D, E en K in dit drankje te absorberen. Deze vitamines kunnen alleen met olie/vet worden verwerkt.

Koffie-chocoladeshake

Ingrediënten:

2 kopjes espresso of 2 eetlepels oploskoffie
 300 ml melk
 150 ml room
 enkele druppels vanille-essence
 een snufje kaneel
 1 eetlepel cacaopoeder
 2 eetlepels honing
 10 ijsblokjes
 in plaats van room en vanille:
 2 bolletjes vanille-ijs

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in de Soup maker.
 Kies het smoothieprogramma.
 Serveer in hoge glazen met rietjes, bestrooi met wat kaneel of cacao.
 Tip:
 Voor een shake met minder calorieën vervangt u de room of het ijs door magere melk.
 De benodigde hoeveelheid honing hangt af van uw voorkeur.

Karnemelksmoothie frambozen

Ingrediënten:

500 g verse frambozen
 500 ml karnemelk
 200 ml mineraalwater (koolzuurhoudend)

Een magnifieke manier om 's ochtendswakker te worden.

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in de Soup maker, sluit het deksel en kies de smoothie-optie.
 Open het deksel als de smoothie klaar is en serveer het mengsel in een hoog glas met een rietje.
 Tip:
 U kunt ook bananen, aardbeien, bosbessen of bramen in deze smoothie gebruiken. Als u geen karnemelk kunt kopen, maakt u het gewoon zelf. Schenk 500 ml melk in een kom en roer er 2 eetlepels citroensap door. Laat 5 minuten staan en verwerk het mengsel dan zoals in het recept wordt beschreven.
 Als u een koud drankje wilt, gebruik dan ingrediënten die rechtstreeks uit de koelkast komen of voeg wat (eventueel vermalen) ijsblokjes toe wanneer de smoothie klaar is.

Bevroren aardbeiyoghurt

Ingrediënten:

300 + 300 g diepgevroren aardbeien
 600 g yoghurt
 2 eetlepels suiker of honing

Bevroren yoghurt bevat weinig vet, maar heeft een rijke, romige textuur.

Bereiding:

Doe de yoghurt, honing en 300 g aardbeien in de Soup maker.
 Sluit het deksel en kies het smoothieprogramma.
 Wanneer het programma klaar is, opent u het deksel en voegt u de rest van het diepgevroren fruit toe.
 Sluit het deksel weer en gebruik de functie voor handmatig pureren voor een dikkere consistentie met stukjes fruit.
 Wanneer de bevroren yoghurt klaar is, opent u het deksel en serveert u de drank in bekertjes.
 Tip:
 Voeg enkele druppels vanille-essence toe voor een heerlijk vanillearoma.
 U kunt ook ander diepgevroren fruit gebruiken in dit recept. Wat dacht u van aardbeien, bosbessen, ananas of mango?

Frozen yoghurt: mango

Ingrediënten:

300 + 300 g bevroren mangostukjes
 650 g yoghurt
 1-2 eetlepels suiker
 Extra: uw favoriete topping

Mango is zo romig dat u de room niet zult missen in deze bevroren traktatie.

Bereiding:

Doe de yoghurt, suiker en 300 g mango in de Soup maker.
 Sluit het deksel en kies het smoothieprogramma.
 Open het deksel als het programma klaar is en voeg de rest van het bevroren fruit toe.
 Sluit het deksel weer en gebruik de functie voor handmatig pureren om een dikkere consistentie te krijgen.
 Activeer de functie 5 seconden en doe dit één of twee keer.
 Serveer met uw favoriete topping.
 Tip:
 Lekker toppings zijn noten, chocolade, vers fruit of koekkrumels.

Smoothie, banaan/kiwi

WIngrediënten: (4 personen)

zak diepvries fruit
 2 bananen
 2 kiwi's
 magere yoghurt
 water



Bereiding:

Doe alle fruit in de blender.
 Doe naar smaak gelijke delen yoghurt en water er bij.
 Mixen maar.

Saus, rode shoarmasaus

Ingrediënten:

- 1 rode paprika gesnipperd
- 2 rode uien gesnipperd
- 1 blik tomatenblokjes
- 1blikje tomatenpuree
- beetje water
- 1tl komijn
- 2 tl sambal manis
- klein snufje kaneel
- 1 el citroensap
- 1 el acaciahoning
- curryketchup hoeveelheid zelf bepalen
- Zwarte peper en zout naar smaak

Bereiding:

Paprika en uien kort bakken in de olie (half rauw)
Voeg de tomatenpuree toe en doe er ook een scheutje water bij, laat even meebakken.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
10 minuten zachtjes laten koken en daarna af laten koelen.

Saus, knoflook shoarmasaus

Ingrediënten:

- 1 dl yoghurt
- 4 eetlepels yagonaise
- 4 knoflookteentjes
- 4 eetlepels knoflooksaus
- 1 eetlepel groene pepersaus
- 1 eetlepel acaciahoning
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 kokommer

Bereiding:

Alles in een blender mixen
Vlak voor serveren toevoegen:
komkommer zonder zaadjes in halve maantjes gesneden



Shoarma-kruident zelf samenstellen

Ingrediënten: 4 personen

- 1 eetlepel kaneel
- 1 tl kurkuma
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl komijn
- 1 tl koriander
- 1 el gedroogde peterselie
- 3 tl paprikapoeder
- 1 el oregano
- ½ tl chilipoeder
- 1 tl gemberpoeder
- peper en zout naar smaak

Bereiding:

Doe alle kruiden en specerijen in een schaalje en roer het goed door elkaar.
Giet het kruidenmengsel voorzichtig in een glazen potje en bewaar het op een koele donkere plek.

Saus, rode portsaus

Ingrediënten:

- 3 sjalotjes
- 1 dl rode port
- 1 dl rode wijn
- 2 dl runderbouillon
- 4 el bosbessenjam
- 25 g koude roomboter
- 2 laurierblaadjes
- 3 takjes verse tijm
- 1 takje rozemarijn (evt)
- beetje Koopmans Allesbinder

Bereiding:

Pel en snijd de sjalot in ringen.
Giet de port en de runderbouillon in een pan en voeg de sjalot, de laurierblaadjes en de tijm toe.
Laat de saus 10 minuten inkoken en zeef de saus.
Voeg vervolgens al roerende met een garde de allesbinder toe en kook de saus nog 1 minuut zachtjes door.
Voeg tot slot de koude boter toe en roer tot het een fluweelzachte rode portsaus.
Serveer de rode portsaus bijvoorbeeld rosbeef.

Saus, bechamelsaus en/of kaassaus

Ingrediënten:

- de roux**
40 gram boter
40 gram bloem

- de béchamelsaus:**
500 ml volle melk
Peper en zout

- de kaassaus:**
100 gram geraspte kaas, bijvoorbeeld jong-belegen, Gruyère of Cheddar
Optioneel: nootmuskaat, tijm, hamreepjes



Bereiding:

De roux:
Smelt in een (steel)pan met dikke bodem de boter en voeg in één keer de bloem toe.
Blijf continu roeren totdat je een egaal mengsel hebt.
Zet het vuur middelhoog tot laag en blijf gedurende drie minuten roeren.
Hierdoor gaart de bloem.

De béchamelsaus:
Roer door de warme roux beetje bij beetje de melk en voeg pas een volgende portie toe wanneer de vorige volledig is opgenomen.
Breng aan de kook en laat in ongeveer vijf minuten al roerend dik en glad worden.

De kaassaus
Roer de kaas door de béchamelsaus en laat smelten.
Breng op smaak met peper en zout, evt.een snufje nootmuskaat en/of fijngehakte tijmblaadjes.

Saus, champignonsaus

Ingrediënten:

- 400 gram champignons
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels roomboter
- 125 ml kalfsfond (of bouillon)
- 125 ml slagroom
- 2 eetlepels worcestersaus
- peper
- verse peterselie voor de garnering

Bereiding:

Snijd de champignons in plakjes, snipper de ui en pers de knoflook. Bak in een beetje olijfolie met boter de champignons en ui met knoflook even kort aan.
Voeg de fond, slagroom en worcestersaus toe en laat dit 20 minuten mee sudderen.
Breng de champignonsaus op smaak met peper en fijngesneden verse peterselie.

Saus, pittige vissaus (Prik Nam Pla)

Ingrediënten :

- 4 eetlepels vissaus
- 2 el sojasaus
- 1/2 limoen
- 1 sjalotje
- 1 tot 4 Thaise pepers

Bereiden :

Snij de Thaise pepers en sjalot en plaats deze in een saus schaalpje. Voeg de vissaus en limoensap toe. Sommige mensen laten de limoen er uit, maar aangezien deze saus traditioneel zo gemaakt wordt en ik hem zo persoonlijk ook het lekkerst vind maak ik hem zelf met limoen. Sommigen vervangen de sjalot ook wel met knoflook, experimenteer een beetje om te kijken wat voor jou het lekkerst is.

Deze saus is net als zout en peper, hij komt voor op de eettafels van de meeste Thaise gezinnen. Pittige vissaus wordt ook gebruikt bij knapperige gerechten zoals gebakken vis, sperziebonen en gefrituurde okra.

Tip: Voor een vegetarische pittige vissaus kun je een de vissaus vervangen met een lichte sojasaus.

Saus, Stroganoffsaus

Ingrediënten:

- 1 bakje champions
- 1 rode paprika
- ½ groene paprika
- 2 uien
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 eetlepel chilipoeder (begin met 1 theelepel, dan proeven of je er qua pittig heid meer in wilt doen.)
- Paar druppeltjes worchestershire saus
- Paar druppeltjes tabasco
- Witte peper, zout
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 1 rund bouillonblokje
- 1 teen knoflook
- Klein bekertje slagroom
- Flinke scheut wodka



Vorbereiding:

Ui en paprika fijnsnijden. Champignons in plakjes snijden.

Bereiding:

Uitje fruiten dan paprika even meebakken als laatste de champignons erbij doen.
 Deksel op de pan is nodig zodat het vocht uit de champignons vooral niet verloren gaat, dit geeft een extra lekkere smaak!
 Dit op half vuur laten pruttelen zodat de champignons lekker zacht zijn.
 Dan de wodka erbij doen en even lekker door laten warmen (de alcohol verdampt dan).
 Tomatenpuree, bouillonblokje, knoflook alle kruiden naar smaak toevoegen.
 Als laatste zoveel slagroom toevoegen dat de saus een mooi kleurtje krijgt. Alleen snel opwarmen, anders gaat de saus schiften.

Serveertips:

Je kunt deze saus een paar uur van tevoren klaarmaken zodat hij alleen opgewarmd hoeft te worden.
 Het lekkerst smaakt hij bij een goeie biefstuk!
 Erbij gebakken aardappeltjes of patat en een lekkere salade.

Saus, Stroganoffsaus 2

Ingrediënten:

- 1 groot bakje champions
- 3x paprikamix
- ½ groene paprika
- 2 grote uien
- Heinz tomatenketchup
- 1 of 2 tl milde kerriepoeder
- 250 ml slagroom of kookroom
- Flinke scheut whisky

Vorbereiding:

Ui en paprika in lange dunne reepjes.
 Champignons in plakjes snijden.

Bereiding:

Uitje fruiten. in roomboter.
 De champignons met kerrie mengen en erbij doen.
 Dan de paprika meebakken.
 Tomatenketchup 1/4 fles ketchup
 Dan de whisky erbij doen en even ldoor laten warmen.
 Als laatste zoveel slagroom toevoegen dat de saus een mooi kleurtje krijgt.

Rosbief/Kogelbiefstuk en rode portsaus

Ingrediënten: 4 personen

- rosbief van ± 1 kilogram
- 100 gr roomboter

Marinade:

- 1 dl olijfolie
- 4 eetlepels zeer fijngesneden gemengde kruiden (zoals basilicum, peterselie)
- ½ eetlepel scherpe mosterd
- 1 eetlepel balsamico azijn
- zout
- peper
- 1 sjalotje fijngesneden
- 2 dl rode port
- 4 dl vleesfond
- 1 dl slagroom
- 50 gram ijskoude boter in blokjes

Marineren is niet per sé noodzakelijk gewoon peper en zout er op strooien geeft ook al een heerlijk resultaat



Marinade:

Begin 24 tot 36 uur van tevoren:
 meng de olie, kruiden, mosterd, azijn, zout en peper tot een marinade en doe dit in een waterdichte plastic zak.
 Leg de drooggedepte rosbief/kogelbiefstuk in de marinadezak, sluit goed af en rol de rosbief/kogelbiefstuk goed door de marinade.
 Leg de rosbief/kogelbiefstuk tot gebruik in de koelkast en draai de zak af en toe om.

Saus:

Bak in en steelpan het sjalotje 3 minuten zachtjes.
 Voeg de port toe en laat het ± 1 minuut koken.
 Voeg de fond toe en laat de saus ± 20 minuten tot de helft inkoken.
 Voeg de room toe, kook nog ± 5 minuten zachtjes door en breng op smaak met zout en peper.
 Zeef de saus en zet tot gebruik in de koelkast.

Bereiding rosbief:

Haal de rosbief/kogelbiefstuk minstens 1 uur van tevoren uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 100° C.

Neem de rosbief/kogelbiefstuk uit de marinade en bestrooi hem met zout en peper.

Leg de rosbief in een ingevette braadslee en braad ong. 1½ tot 2 uur op 100° tot een kern van 51 tot 54°C als je rosé verkiest.

Het is goed regelmatig derosbief/kogelbiefstuk met wat van het braadvocht te overgieten.
 Daarna de rosbief/kogelbiefstuk nog even afbakken in hete boter tot er een krokant korstje ontstaat.

Verwarm ondertussen de saus, maar laat deze niet koken. Klop de blokjes boter krachtig door de saus.

Snijd de rosbief in dunne plakken en serveer met de saus.

Limburgs zuurvlees - Slowcooker*

Ingrediënten:

2400 gram sucadelappen in stukjes van 2-3 cm
 4 grote uien in ringen gesneden
 3 winterwortels in kleine blokjes
 6 laurierblaadjes
 2 tl speculaaskruiden
 200 ml witte wijnazijn
 2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker
 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram)
 3 runderbouillonblokjes
 2 flesjes oud bruin
 een klontje (room)boter
 8 plakjes peperkoek (van ongeveer 30 gram)
 6 eetlepels appelstroop
 peper en zout
 4 kruidnagels
 3 jeneverbesjeskorrels gekneusd
 4 peperkorrels gekneusd
 Thee-ei voor de kruiden
 Alles aanvullen met water tot het vlees er bijna onder staat.

Bereiding:

Fruit de uien en de wortel.
 Braad het vlees en doe alles behalve de peperkoek en stroop in de slowcooker en meng goed.
 Doe er de kruiden in een thee-ei bij.
 Gaar ongeveer 8 uur op de lage stand.
 Verkruimel ong. een uur voor het einde de peperkoek en roer samen met de appelstroop en speculaaskruiden door het vlees
 Verwijder op het laatst de laurierblaadjes.

Koolraap met prei*

Ingrediënten:

1 koolraap
 2 preien
 2 teentjes knoflook
 1 winterwortel
 500 gr. gehakt
 2 dl. slagroom
 3 eieren
 150 gr. geraspte kaas
 1 blokje groentebouillon
 scheut azijn
 1 tl nootmuskaat
 1 tl tijm
 1 tl rozemarijn
 peper en zout



Bereiding:

Koolraap in blokjes snijden en gaarkoken met een groentebouillonblokje en een behoorlijke scheut azijn.
 De winterwortel in kleine blokjes snijden.
 De preien snijden in ringen.
 Knoflook fijnhakken.
 Het gehakt in een wok rul bakken en kruiden er bij, na 1 minuut de wortel meebakken en een paar minuten daarna de prei en knoflook meebakken.
 Ondertussen de slagroom, de eieren en de geraspte kaas weer doorroeren en bij het gehaktmengsel mengen. Peper, zout naar smaak toevoegen.
 Ong. 30 min in de oven op 180 graden.

Makkelijk koolhydraatarm en lekker.

Ovenschotel, herfst

Ingrediënten: 8 personen

1200 gram kippendijen zonder bot en zonder vel
 2 kg krieltjes (met schil)
 700 gram kastagnechampignons
 6 grote tomaten
 15 eetlepels azijn
 12 eetlepels olijfolie
 6 tenen geperste knoflook
 2 l Italiaanse kruiden
 zwarte peper uit de pepermolen
 theelepel zeezout
 Boter
 Grote ovenschaal



Bereiding:

De krieltjes in een stoompan bijna gaar stomen dan nemen ze in de oven extra kookvocht op.
 Zodra het water kookt de tomaten erbij waarin een sneetje is gemaakt zodat het vel los komt.
 Tomaat uit de pan halen en de krieltjes verder koken.
 De tomaten laat je wat afkoelen en daarna pel je de schil ervan af. Snij de tomaten in grove stukken.
 De kippendijen doormidden snijden en k bak ze aan in flink wat boter en bestrooi ze in de pan met zeezout en zwarte peper uit de molen.
 Op middelhoog vuur de kippendijen dicht schroeien, dan uit de pan, maar schep de boter er niet uit.
 Halveer de kastagnechampignons en roerbak deze even snel in de boter die de smaken van de kip en zout en peper heeft opgenomen. Niet te lang, je wilt geen minichampignons overhouden.
 Roerbak ze ongeveer 2 tot 3 minuten.

Zet de oven alvast op 200 graden.
 Eerst de gekookte krieltjes onderin en even met een vork wat platdrukken. Zo kunnen de smaken er lekker intrekken in de oven. Verdeel de stukken tomaat over de krieltjes. Dan je stukken kip en daarbovenop de champignons.

De dressing: kruiden, azijn en olijfolie door elkaar roeren met de knoflook en over de volle ovenschaal gieten.
 Deze smaken gaan lekker sudderen in de oven en trekken in de krieltjes. 40 tot 45 minuten in de oven. Erg lekker met een frisse salade ernaast.

Chili con carne - slowcooker*

Ingrediënten

Ingrediënten:
 750 gram rundergehakt gehakt
 250 gram magere spekblokjes
 1 eetlepel bloem
 2 flinke uien in plakjes
 2 teentjes knoflook
 1 groene paprika in plakjes
 150 gr. champignons in vieren
 1 blik tomaten gepeld met sap
 1 klein blikje tomatenpuree
 100 ml water
 scheut olijfolie
 100 ml rode wijn
 kruiden: 2 theelepels chilipoeder
 1 flinke theelepel gemalen komijn
 1 theelepel kaneel,
 evt 1 fijngesneden verse rode (chili)peper
 1 laurierblaadje
 1 blik jonge capucijners
 1 blikje kidneybonen, uitgelekt en afgespoeld
 zout
 peper



Bereidingswijze:

Vorbereiding:
 Snijd alle groenten.
 Bak het spek zachtjes uit met een scheut olijfolie, bak het gehakt even kort rul mee met het spek, strooi hierover de bloem en laat het even meebakken.
 Vermeng in een pannetje het sap van de tomaten, de tomatenpuree en alle kruiden.
 Laat dit even met het water warm worden.

Doe alles (de groenten rauw) in de slowcooker en vermeng het voorzichtig met een houten lepel. Ook de warme vloeistof!
 Voeg de wijn meteen toe, dan vermengd de smaak zich lekker en kookt de alcohol weg.
 Doe de deksel erop en laat het minimaal 8 uur op stand laag staan.
 Doe er 1 1/2 uur voordat je gaat eten de bonen doorheen en laat deze meewarmen.

Serveertips:
 Je kunt hiermee nog meer variëren: bv voeg aan het begin wat aardappelblokjes toe, dan heb je een complete maaltijd. Dan wel de kooktijd verlengen naar ong 10 uur.
 Zet een schaalje zure room (zelfgemaakte van slagroom met citroensap) op tafel zodat iedereen dit naar smaak kan toevoegen.
 Lekker met frisse ijsbergsla en tortillas

Mung- en Lima-bonenstoofpot

Ingrediënten: 6 personen

500 gr. gedroogde mungbonen
 1 groentebouillonblokje
 3 tl bonenkruid
 Blik (420 gr.) limabonen
 2 flinke winterwortels
 250 gr champignons
 Gemberwortel stukje van 3 cm
 2 rode pepers.
 3 teentjes knoflook
 Blikje tomatenpuree
 Klein pakje tomatenstukjes

Bereiding:

Laat de mungbonen 24 uur voorweken in water.
 Kook de mungbonen in water met een bouillonblokje en wat bonenkruid in ca. 20 min. gaar.
 Snijd ondertussen de winterwortels in klein blokjes en bak deze als eerste in een wok.
 Hak de pepers, gember en knoflook fijn en bak mee met de wortel.
 Snij de champignons in plakjes en bak nog een paar minuten met de rest in de wok.
 Voeg nu de tomaten puree toe en vul het lege blikje ervan met water en voeg dit ook toe.
 Doe nu ook de tomatenblokjes en mungbonen er bij.
 Laat nog een paar minuten pruttelen.
 Voeg eventueel zout naar smaak toe.

Heerlijk met bovenstaand gerecht.

Pindakip uit de slowcooker

Ingrediënten

+/- 1250 gram kipfilet of kippendijen
 2 gesneden uien (of 1 grote)
 3 gesneden lente uitjes
 6 eetlepels pindakaas (ik gebruik altijd die van de Lidl, zonder toegevoegde suikers)
 5 eetlepels zoete chili saus
 100 ml kookroom of kokosmelk
 5 eetlepels ketjap (manis)
 1 eetlepel sesamolie
 3 tenen knoflook
 1 theelepel gemberpoeder
 1 a 2 theelepels zout
 2 theelepels uienpoeder
 2 theelepels knoflookpoeder
 1 a 2 theelepels zwarte peper (ground black pepper van Badia)
 2 theelepels sambal (ik gebruik thuis een milde sambal, maar wanneer je liever wat pittiger eet kun je natuurlijk zelf kiezen welke sambal je toevoegt en hoeveel)
 Optioneel: fijn gehakte nootjes voor de garnering.

Bereiding:

De bereiding is echt super simpel, alle bovenstaande ingrediënten gaan in de slowcooker. Zet hem aan voor 3,5 uur op low.

De tijd kan per slowcooker verschillen, een Crockpot gaat bijvoorbeeld sneller dan een Andrew James. De eerste keer dus even goed in de gaten houden hoeveel tijd je nodig hebt in jouw slowcooker.

Let op: er gaat dus verder geen extra vocht in de slowcooker. Na 3,5 uur haal je de deksel eraf en roer je het geheel goed door.. De kip viel direct al uit elkaar die hoefde ik niet meer uit elkaar te pluizen. De pindakip had bij mij direct de goede structuur. Is hij naar je zin toch nog te dun? Gebruik dan wat maizena om het geheel te binden.

Belangrijk.. PROEF, breng naar wens nog verder op smaak.. Maak het bijvoorbeeld zo pittig als je zelf lekker vindt, je hoeft natuurlijk niet perse het recept helemaal te volgen.. Durf te experimenteren! Dat maakt koken of in dit geval slowcooken nou juist zo leuk!

Hongaarse goulash (slowcooker)

Ingrediënten: 6 personen

Sukadelappen, 2 kg
 Bloem, 2 eetlepels
 Uien groot 2 stuks
 Knoflook, geperst, 2 teentjes
 Rode en/of gele paprika (groot), 3 stuks
 Blikje tomatenblokjes
 Winterwortels 2 stuks
 Runderbouillon, 400 ml (1 blok)
 Laurierblaadjes, 4 stuks
 Karwijzaad, 2 theelepel of 4 komijn
 Tijm, 4 theelepels
 Kruidnagelpoeder, 1 theelepel of 2 kruidnagels
 Azijn, scheutje
 Roomboter, klontje

Bereiding

Snijd de paprika, wortel en de uien fijn, pers de knoflook en voeg bij elkaar in een bakje.
 Verwarm – op middelhoog vuur de stukjes ui, paprika en knoflook in een klont boter. Laat binnen een paar minuten glazig worden. Voeg dan 2 eetlepels bloem toe en bak op hoog vuur even mee, voeg dan de bouillon toe en laat even meewarmen, hierna in de slowcooker doen.
 Doe nu de blokjes rundvlees in de pan
 Bak aan alle kanten even iets aan, hoeft niet gaar te zijn, alleen de buitenkant moet even dichtgeschroeid worden. Blijf dus goed roeren.
 Voeg nu alle overige kruiden toe aan de slowcooker en meng goed door elkaar, zodat alle smaken goed tot elkaar komen.
 Laat nu de slowcooker voor 8 uur op standje “low” staan of 4 uur op standje “high”.
 Persoonlijk laat ik hem op 8 uur staan op low, dit geeft toch het beste resultaat. Gebruik je geen slowcooker? Laat dan rustig pruttelen voor ongeveer 3-4 uur.

Mocht je en rijst bij willen eten, kook dit dan het laatste kwartiertje, zet eventueel een wekkertje voordat je het vergeet.
 Serveer dit recept met rijst, friet of aardappelen.



Koolraap met kip en romige mosterdsaus

Ingrediënten: 2 personen

Kleine koolraap (schoongemaakt plm. 500 gram)
200 gram kipfilet
2 eetlepels zonnebloemolie
1 flinke ui
2 teentjes knoflook
peper, zout, nootmuskaat
plm. 125 ml kookroom
flinke eetlepel mosterd
2 theelepels kerriepoeder

Bereidingswijze

Snij de koolraap in blokjes of reepjes.
Kook de koolraap beetgaar in water met zout.
Snij de kipfilet in brede repen (zie foto)
Pel en snipper de ui en de knoflook.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Verhit de olie in de Koekenpan. Bak hierin de kiprepen op hoog vuur snel om en om bruin. Haal ze uit de pan. Bak in het overgebleven vet de ui lichtbruin en bak de knoflook ook even mee (niet bruin!).

Laat de beetgare koolraap goed uitlekken. Maak op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Doe de koolraap in de ovenschaal.
Verdeel de kipstukken, ui en knoflook over de koolraap.
Klop van de kookroom, mosterd en kerrie een sausje en giet dat over de kip en koolraap.
Zet de schaal in het midden van de voorverwarmde oven en bak dit plm. 10 - 15 minuten tot alles mooi goudbruin is.

Serveertip
Lekker met aardappelpuree.

Boontjes-gehaktschotel

Ingrediënten: 4 personen

600 gr rundergehakt 500 gr sperziebonen (5 minuten geblancheerd)
2 el olijfolie
2 Spaanse pepers fijn gesneden
4 teentjes knoflook
1 gele paprika in reepjes gesneden
2 dl creme fraiche
2 el fijngehakt bonenkruid
2 grote uien gesnipperd
peper en zout
heerlijk met wat verse Basilicum (naar wens),

Bereidingswijze:

Verhit in een wok de olie en bak het gehakt kruimig. Voeg de Spaanse pepers, de knoflook, de ui en de paprika toe.
Roer alles goed door elkaar
Wanneer de uien glazig worden voeg je de boontjes, de creme fraiche en het bonenkruid toe en roer je alles goed door elkaar.
Dek het gerecht af en laat circa 10 minuten op laag vuur stoven.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Spinazie-eiwrops met zalm

Ingrediënten 10 hapjes

75 gr boerenkaas
200 gr spinazie
7 eieren
50 gr roomkaas
100 gr gerookte zalm
1 tl citroensap
1 handje verse bieslook
peper en zout

Benodigheden:
bakpapier
plasticfolie
satéprikkers

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Rasp de kaas en snijd de spinazie fijn.
Kluts de eieren in een grote mengkom.
Voeg hieraan de kaas en spinazie toe en breng op smaak met peper en zout.
Giet het ei-spinaziemengsel op de bakplaat en smeer uit tot een gelijkmatige dunne laag.
Zet in de oven en bak in circa 15 minuten gaar.

Laat de wrap goed afkoelen en besmeer hem daarna met de roomkaas.
Verdeel de plakken zalm er gelijkmatig overheen.
Besprenkel de zalm met een beetje citroensap.
Hak de bieslook fijn en strooi er overheen.
Rol de wrap zo strak mogelijk op en leg in plastic folie minimaal 1 uur in de koelkast.
Verwijder het folie en snijd wrap in plakken ca. 1,5 cm.
Zet de rolletjes vast met een satéprikker en presenteer op een mooie schaal.

Libanees brood met pikante kip *

Ingrediënten:

Libanees brood
400 gram kip
3 kleuren paprika rood/oranje/geel
1 limoen
2 avocado's
platte peterselie
1 knoflookteen
2 el za'atar (kruidenmix)
1 el paprikapoeder
1 tl piri piri
olijfolie
zout/peper



Bereiding:

Snij de kip in kleine reepjes of blokjes en doe ze in een kom. Giet er een klein beetje olijfolie over. Breng op smaak met de za'atar, het paprikapoeder, de piri piri, en een beetje zout en peper en laat een nacht marinieren.
Snij de paprika in stukken of in ringen (ik had gekleurde puntpaprika's).
Maak van de avocado's een avocadodip. Haal de schil van de avocado's en doe ze met een beetje limoensap, een schoongemaakte knoflookteen, peper, zout en wat peterselie in je keukenmachine en draai tot een lobbige massa. Als je te ver doordraait krijg je echt een mousse dus stop af en toe even en kijk hoe ver je bent.
Verwarm je oven voor op 200 graden
Als de oven warm is neem je een bakblik erbij en leg je hier de paprika op, druppel er wat olijfolie op en zet in de oven voor een minuutje of 15/ 20 tot de paprika zacht is.
Terwijl de paprika in de oven staat bakken we in een pan met wat olijfolie de stukken kip.
Neem een grote serveerschaal erbij en schep hier de kip en de paprika op. Het brood hoeft maar 1 minuutje op 200 graden verwarmd te worden dus dat doe je echt als laatste nèt voor het serveren.
Voor lekker knapperig brood 5 minuten in de oven.
Serveer de acovadodip los in een kommetje erbij en knijp nog wat limoensap over het vlees uit.
Garneer met de peterselie.

Pulled Pork - Slowcooker

Ingrediënten:

- 2,5 kg procureur
- 150 ml kippenbouillon
- 75 ml witte wijnazijn
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- 2 tl milde paprikapoeder
- 2 uien in grove stukken gesneden
- 4 tenen knoflook, grof gehakt
- 200 ml barbequesaus (Yil'driz)
- 1 el mosterd
- 2 tl gdroogde tijm
- 1 el olijfolie
- 1 tl cayennepeper naar smaak
- 2 tl zout naar smaak



Bereiding:

Meng alle ingrediënten, behalve het vlees, in de pan en leg het vlees erboven op. Wentel het vlees door het mengsel heen, doe de deksel op de pan en zet hem op high. Vervolgens wacht je een uur of 5 á 6. Of kijk met een vleesthermometer of het vlees in het midden 90 graden is. Check af en toe en draai het vlees even om. Kijk ook of het vlees nog wat vocht nodig heeft. Voeg zo nodig wat water toe. Dit zal niet zo snel in slowcooker het geval zijn. Als het vlees klaar is en bijna uit elkaar valt haal je het uit de pan en doe je het in een grote schaal. Daar trek je met 2 vorken het vlees uit elkaar zodat het 'draadjesvlees' wordt. Je kan het overgebleven vocht binden met maïzena. Doe daarna het vlees terug in de pan en meng het met de saus. Op een broodje, met frietjes of met aardappelpuree of een stampot of vul het in een gepofte aardappel, kan allemaal.

konijn gestoofd - slowcooker

Ingrediënten:

- bakboter
- 1 kleine ui, klein gesneden
- 2 kleine preien, in halve maantjes gesneden
- 1 knoflookteentje, klein gesneden
- zout en peper om af te kruiden
- 1 ½ kilo konijn
- 2 kopjes water
- 1/4 kopje mosterd
- 1/4 kopje Balsamico azijn
- 150 gram champignons
- Verse kruiden, zoals rozemarijn, tijm of Salie, of alle drie, mag ook.



Bereiding:

Bak je de uien, prei en knoflook tot deze gekleurd zijn. Dit mag daarna alvast in de Slowcooker. Zet de pan weer op het vuur (medium) en smelt nog wat boter. Nu mag het konijn erbij, aan alle kanten een beetje bruin bakken. Het konijn bestrooien met peper en zout, Haal zodra het konijn bruin is deze uit de pan en dan mogen ze bij de groente in de slowcooker. (Als je konijnenbouten hebt, zullen je ze niet in een keer aan kunnen bakken, maar dat geeft niets. Twee kopjes water in de Slowcooker erbij gieten. Apart meng je de mosterd met de balsamico azijn, dit mag dan ook over het konijn in de Slowcooker. De champignons snijden en over het konijn verdelen, samen met je verse kruiden. Deksel op de pan, en zet de Slowcooker op High 3 uur, of Low 6 uur. Serveren met Aardappelpuree, aardappelkroketten, wat verse groente of wat je maar lekker vindt. Mocht het zo zijn, dat je na de bereidingstijd de saus te dun vind, giet deze dan in een steelpannetje, en laat deze wat inkoken, evt. wat maizena erbij

Varkenshaas in bladerdeeg en champignons

Ingrediënten: (2 personen)

- 2 kleine varkenshazen of 1 grote van circa 300 gram.
- 150 gram champignons of gemengde bospadden-stoelen
- 1 kleine rode ui
- 1 theelepel dille
- ½ theelepel tijm
- Klontje boter
- Olijfolie
- Zout
- Peper
- 1 teen knoflook fijngehakt
- Glas witte wijn
- 4 plakken bladerdeeg
- 1 ei



Malse varkenshaas, omhuld in een laag paddestoelen of champignons die gebakken zijn in wijn en knoflook. Serveer er lekkere champignon of pepersaus over. Maak de pakketjes van tevoren en bewaar ze in de koelkast met vershoudfolie. Bekwast ze voordat ze in de oven gaan met geklutst ei of eigeel en bak ze af.

Bereiding:

Snijd, als je één grote varkenshaas hebt, deze doormidden. Doe het volgende. Vouw het uiteinde om zodat deze net zo dik is als de rest van de varkenshaas en steek vast met een cocktailprikker. Bestrooi de varkenshaas rondom met zout en peper.

Zet een pan op middelhoog vuur en doe er een scheut olijfolie in. Schroei de varkenshazen aan alle kanten dicht en laat ze op een stuk keukenpapier geheel afkoelen. Verwijder daarna de cocktailprikker.

Laat ondertussen de plakken bladerdeeg op kamertemperatuur komen.

Hak de champignons/bospaddenstoelen en de ui fijn. Zet een koekenpan weer op middelhoog vuur. Doe een scheutje olie in de pan.

Hak de teen knoflook fijn en doe deze bij de olie. Laat 1 minuutje bakken en voeg nu de champignons, ui, tijm en dille toe en zout en peper.

Als de champignons/paddenstoelen en de ui zacht zijn en het vocht bijna is verdampt, een klontje boter erbij. Laat de boter smelten en giet dan de wijn erbij. Laat de wijn op matig vuur inkoken tot het vocht zo goed als geheel is verdampt.

Breng op smaak met zout en peper en laat de inhoud van de pan in een bakje volledig afkoelen.

Als alles is afgekoeld je pakketjes vouwen.

Bestuif je werkvlak met bloem.

Leg twee plakjes bladerdeeg op elkaar en rol uit tot de varkenshaas er ruim op past. Doe nu de helft van de champignons in het midden en smeer beetje uit.

Leg de varkenshaas op de rand van de champignons en smeer de randjes van het bladerdeeg met een natte vinger in met een beetje water.

Vouw het bladerdeeg nu over de varkenshaas en plak de met water ingesmeerde randjes dicht.

Besmeer nu de randjes die over zijn ook met je vinger in met een beetje water en vouw ook die randen om. Druk nu de randjes een klein beetje in met een vork waar een beetje bloem op zit.

Bewaar de pakketjes op een vel bakpapier, afgedekt met vershoudfolie, in de koelkast tot je gaat afbakken.

Als je de pakketjes wil afbakken verwarm je de oven en een bakplaat voor op 220 graden (210 graden hetelucht). Laat de pakketjes een beetje op kamertemperatuur komen (15 minuten uit de koelkast). Smeer de pakketjes in met geklutst ei of eigeel en leg ze daarna op een vel bakpapier in de oven.

Bak ze af tot ze goudbruin zijn. Lekker met aardappelkroketten, sperziebonen en appelcompote.

Varkenshaas uit de oven

Ingrediënten: (4 personen)

4 Varkenshaasjes



Bereiding:

De oven voorverwarmen op 100° C als je rosé verkiest en dan het vlees ± 50 minuten in de oven, de vlees-thermometer moet ± 55° C als kernthermometer aangeven. Als het vlees dikker is, zal het bijvoorbeeld langer in de oven moeten.

Om het vlees extra mals te maken, kun je er een klontje roomboter op leggen. Even afbakken in roomboter voor een krokant korstje.

Door de oven niet hoger dan 100 graden te zetten krijg je een langzame garing die zorgt voor een heerlijk sappig stukje vlees en als je 55 graden met de vlees-thermometer aanhoudt is het vlees ook nog rosé.

Varkenshaassaté *

Ingrediënten: (2 personen)

1 varkenshaas
2 knoflooktenen
1 rode peper
klein stukje gemberwortel
100 ml soja saus
honing naar smaak

Benodigheden:

snijplank & koksmes
kleine kom
rasp
hersluitbare zak
grillpan
houten prikkers



Bereiding:

Je kunt ervoor kiezen de zaadlijsten van de peper te verwijderen, afhankelijk hoe pittig je de saté graag wilt.

Pel de knoflook en schil de gemberwortel. Snijd de peper en knoflooktenen fijn en rasp een klein stukje gember. Meng de sojasaus, rode peper, knoflook, geraspte gember en breng op smaak met een kneep honing.

Snijd de varkenshaas in middelgrote stukken. Meng de varkenshaas met de marinade in een hersluitbare zak.

Marineer de varkenshaas minstens 4 uur. Week de houten prikkers enkele uren in water om te voorkomen dat ze tijdens het grillen zullen verbranden.

Rijg de stukjes varkenshaas aan de houten prikkers. Verwarm de grillpan en grill de spiesjes voor ongeveer 2 tot 3 minuten aan elke kant.

Varkenshaas in bladerdeeg en roombrie

Ingrediënten: (2 personen)

600 gram Varkenshaas
125 gram Roombrie
1 klein blikje Ananas
1 theelepel Tijm
4 plakjes Bladerdeeg
1 Losgeklopt ei
Naar eigen smaak Zout en peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien. Laat de ananas uitlekken en snijd in kleine stukjes, snijd de varkenshaas in de lengte doormidden. Bestrooi de varkenshaas met zout en peper. Vul de varkenshaas met de brie en de ananas en wat tijm.

Rol het bladerdeeg met de deegroller nog wat uit en rol dit om de varkenshaas heen.

Plak de randen vast met het geklopte ei en strijk nog wat eimengsel over het bladerdeeg.

Leg de varkenshaas in de voorverwarmde oven en bak deze in ca. 20/25 minuten gaar (rose).

Varkenshaas met citroen en olijven

Ingrediënten: (4 personen)

2 varkenshaasjes á 200-250 gram
 ½ citroen
 2 teentjes knoflook geperst
 3 el olijfolie extra vierge
 150 gr zwarte en groene olijven, gehalveerd
 1 el verse italiaanse kruiden, fijngehakt
 75 ml vleesfond of vleesbouillon
 peper en zout

Bereiding:

Boen de citroen schoon en rasp de gele schil er af.
 Pers de citroen uit.
 Pers de knoflook boven een kom uit en meng er de citroenrasp en de olijfolie door.
 Snijd de varkenshaasje dwars op de draad in plakjes van een ½ cm dik en schep ze door het oliemengsel.
 Laat ze minstens 15 minuten afgedekt marinieren.
 Verhit de wok, roerbak het vlees en de italiaanse kruiden op hoog vuur in 4-6 minuten bruin.
 Schep de olijven, 1-2 el citroensap en de fond erdoor en verwarm het gerecht nog 2 minuten op hoog vuur.
 Laat het vocht verdampen.
 Breng het vlees pittig op smaak met zout en peper.
 Lekker met pasta en een gemengde salade.

Varkenshaas met courgette uit de oven

Ingrediënten:

700 g courgette - 2 stuks, in dunne plakjes
 peper en zout
 500 g varkenshaas - 2 stuks in stukken
 roomboter - om in te braden
 250 ml slagroom
 1 teentje knoflook
 125 ml crème fraîche
 Parmezaanse kaas - indien zelf geraspt

Nodig:
 Een grote ovenschaal

Bereiding:

Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C
 Snijd de courgettes flinterdun en bak kort aan met peper en zout en leg ze op de bodem van de ovenschaal.
 Snijd de varkenshaasjes in stukken. Kruid de varkenshaas met peper en zout en snijd in grove stukken.
 Schroeï het vlees kort (ongeveer in 3 minuten) om en om dicht op hoog vuur.
 Doe de slagroom met uitgeperste knoflook in een panetje en kook het iets in.
 Leg de stukjes varkenshaas op de courgette en verdeel de slagroom er overheen.
 Doe op ieder stukje vlees een theelepeltje crème fraîche en bestrooi ruim met geraspte kaas.
 Dek af met aluminiumfolie en gaar de varkenshaasjes verder in de oven gedurende 30 minuten.

Tip
 Misschien met een lekkere salade?
 En bak een koolhydraatarm broodje bij de varkenshaasjes uit de oven om in de saus te dippen.

Konijnenbouten met Zaanse mosterdsaus

Ingrediënten: (4 personen)

- 4 achterbouten van (aibare) konijnen zout
- zwarte peper uit de molen
- 35 gram boter
- 3 eetl. olijfolie (traditioneel)
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, ragfijn gehakt
- 3,5 dl wildfond, uit potje
- 2,5 dl droge witte wijn, zoals Chardonnay
- 1 takje verse tijm
- 1 klein laurierblad
- 2 theel. allesbinder
- 1,25 dl (kook)room; 2 eetl. Zaanse mosterd
- 1 theel. verse tijmblaadjes



Konijn en tijm behoren bij elkaar. Zowel bij de wilde als bij de gefokte konijnen. Mosterd trouwens ook. De mosterd wordt pas tegen het einde van de bereiding aan de saus toegevoegd. De reden daarvoor is, dat de mosterd daardoor de oorspronkelijke smaak behoudt.

Bereiding:

Maak de bouten droog met keukenpapier. Wrijf ze in met wat zout en peper. Verhit een (braad)pan en voeg boter en olie toe. Wacht tot het schuim van de boter grotendeels is weggetrokken. Bak de bouten er aan alle kanten in ca. 8 minuten licht goudbruin in. Neem de bouten daarna even uit de pan. Verwijder driekwart van de achtergebleven bakboter en olie. Fruit de sjalotten 3 minuten in de resterende boter en olie. Roer de knoflook erdoor en voeg na 1 minuut wildfond en wijn toe. Breng alles aan de kook. Temper de warmtebron. Leg de bouten terug in de pan. Schik tijmtakje en laurierblad tussen de bouten. Laat de bouten in 50 a 60 minuten zachtjes gaar stoven. Keer de bouten na 30 minuten om. Neem de gestoofde bouten uit de pan en houd ze warm. Zeef het stoofvocht en breng het in een pan met dikke bodem aan de kook. Laat alles zo lang koken tot door het indampen niet veel meer dan de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid is overgebleven. Strooi allesbinder erover en roer alles krachtig door. Voeg de room toe en laat alles dan nog zo lang zachtjes koken tot de saus de gewenste dikte heeft verkregen. Voeg naar eigen smaak en inzicht zout en peper toe. Roer daarna de mosterd erdoor. Leg de bouten dan nog enkele minuten in de saus om ze door en door warm te laten worden.

Serveertips:
Leg de bouten op voorverwarmde borden. Schep een deel van de saus over de bouten en geef de rest er apart in een sauskom bij. Bestrooi de bouten met de tijmblaadjes.

Kip, gemarineerd, Chinese wijze

Ingrediënten

- 1 hele kip ca. 1500 gram
- 4 el vloeibare honing
- 4 el sojasaus
- 3 el droge sherry
- 2 el azijn
- 2 el zonnebloemolie

Nodig:

braadslee



Bereiding:

Laat de kip op kamertemperatuur komen. Verwijder het elastiek dat de poten bijeen houdt. Breng een grote pan aan de kook en dompel de kip 3 min. in het kokende water. Laat uitlekken en dep droog. Maak een marinade van 50 ml water, de honing, sojasaus, sherry en azijn. Bestrijk de kip ermee en laat 3 uur onafgedekt op een koele, droge plek marineren. Bewaar de marinade.

Verwarm de oven voor op 240 °C. Bestrijk de kip nogmaals met de marinade en met de olie. Leg de kip met de borst naar boven op een rooster. Vul een braadslee met heet water en zet die op een rooster onderin de oven. Zet het rooster met de kip op de braadslee. Rooster de kip 15 min. Keer de kip en zet de oven op 175 °C. Rooster in ca. 1 uur gaar en knapperig.

Controleer regelmatig op gaarheid. Neem de kip uit de oven en dek af met een deksel of met aluminiumfolie en laat 15 min. rusten voordat u de kip gaat aansnijden.

Kalkoen met perzikensaus (Pilaf)*

Ingrediënten:

- 500 g kalkoenfilet of kipfilet
- 1 blik perzikken
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 groot blik tomatenpuree
- 1 kippebouillontablet
- 5 eetl ketjap Manis
- 3 tl sambal Badjak
- klein beetje worcestersaus
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- beetje maizena
- 1 bakje champignons
- 1 rode paprika in blokjes gesneden
- boter
- rijst

Bereiding:

Bak de kalkoen even aan, en doe de ui, champignons, knoflook en rode paprikablokjes erbij en ook de ketjap, en sambal, laat dit even lekker bakken. Doe dan de tomatenpuree en de met de staafmixer fijngehakte tomaten erbij, en roer even door. Dan evenveel sap van de perzikken, als water erbij en de perzikblokjes, en de bouillontablet, en laat dit alles even zachtjes sudderen met ook de worcestersaus. Bind de saus met maizena, en breng eventueel op smaak met wat gemalen peper.

Serveertip
 Serveren met gekookte rijst, en een lekkere salade. Voor heel feestelijk doe ik de rijst in een ingevette tulbandvorm goed aan drukken en op een mooie schaal storten, dan wat van de Pilafsous in het midden en over de rijstrand gieten.

Kip, hele

Simpel te bereiden!

Moeilijk zult u misschien denken, maar het bereiden van een hele kip kan simpel zijn.

De oven doet namelijk al het werk.

Het kost even wat meer tijd, maar het resultaat mag er zijn!

Voor 4 personen kunt u denken aan een kip van ± 1200 gram.

Bestrooi de kip aan de buitenzijde met peper en zout of kipkruiden.

Maak een ui en een knoflookteentje schoon en stop deze in de buikholte.

Leg de kip in een braadslee en verwarm de oven voor tot 180 ° C.

Braad de kip een half uur op deze temperatuur en breng vervolgens de temperatuur terug tot 120 graden en braad de kip nog eens een uur of iets langer afhankelijk van het gewicht.

Leg de kip met de buikholte naar de achterzijde van de oven en leg een rooster in de braadslee, zodat de kip niet in het braadvocht komt te liggen.

Buig de bouten zodat er ruimte ontstaat.

Probeer in plaats van een gewone kip, een mais- of scharrelkip. Voeg naast ui en knoflook ook spekblokjes toe aan de buikholte.

Verdeling van de kip na bereiding:

Haal de kip uit de oven, kantel deze, en laat het braadvocht uit de buikholte wegvloeden.

Leg de kip vervolgens op een snijplank.

Verwijder de borstfilets.

Snij met een vleesmes tegen het midden van het borstbeen aan en volg met het mes richting bout en vleugel.

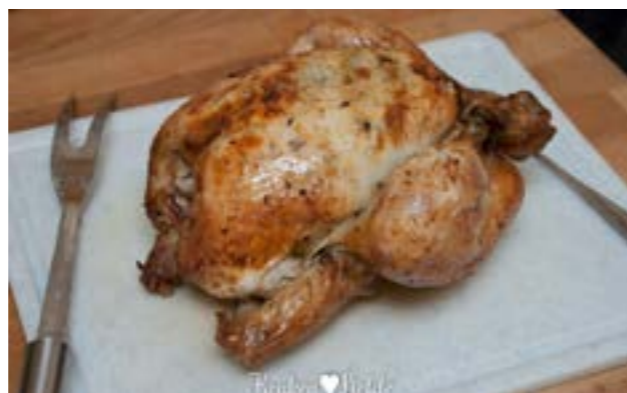
Volg deze werkwijze zowel aan de linker- als aan de rechterzijde om het borstvlies te verwijderen.

Verwijder de bouten.

Buig de bouten en zoek met het mes naar een punt (gewricht) waar u op kunt snijden om de bouten los te maken.

Vervolgens heeft u 2 bouten, 2 borstfilets (zonder been).

De liefhebbers van kluiven krijgen de rest.



Kip in Sherry

Ingrediënten

- ½ rode peper
- 2 teentjes knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 maïskip (in 4 delen ca. 1,4 kg)
- 2 theelepels grof zeezout
- 1 dl sherry (medium)
- 25 g boter of margarine
- 1 ½ theelepel verse tijm
- 1 theelepel marjolein
- ½ theelepel rozemarijn

Nodig:

ovenschaal ca. 30 x 40 cm

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Peper wassen, pitjes verwijderen en in flinterdunne reepjes snijden.

Knoflook pellen en in plakjes snijden.

Olie in ovenschaal schenken.

Stukken kip in schaal leggen en bestrooien met zout, rode peper en knoflook.

Sherry erbij schenken.

Boter in stukjes over stukken kip verdelen.

Tijm, marjolein en rozemarijn erover strooien.

In midden van oven kip in ca. 1 uur bruin en gaar braden.

Tijdens braden kip regelmatig met braadvocht besprenkelen.

Lekker met boerenbrood en sinaasappelsalade.

Kip (Soho butter chicken)

Ingrediënten: 4 personen

- 4 takjes koriander
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 1 kg kippedijfilet
- 4 el gele currypasta
- 2 cm verse gember
- 2 kaneelstokjes
- 100 g gepelde tomaten
- 200 ml magere yoghurt
- 200 g boter



Bereiding:

Pluk de koriander en hak de blaadjes fijn.

Pel en snipper de uien.

Pel de knoflook en hak fijn.

Schil de gember en snijd fijn.

Snijdt vervolgens de kipfilets in stukjes.

Smelt een kwart van de boter in een diepe pan. Fruit de ui en knoflook aan.

Voeg de kip toe en bak goudbruin op een laag vuur.

Voeg de currypasta, gember en het kaneelstokje toe.

Voeg de tomaten met het sap toe en breng het aan de kook.

Laat de kip langzaam garen.

Voeg, als de kip gaar is, de yoghurt en de overige boter toe en haal van het vuur. Bestrooi voor het serveren met koriander en serveer met naanbrood

Kip met gepofte groenten

Ingrediënten

- 1 hele kip
- 4 el olijfolie
- 500 g aardappels (geschild en in grove stukken)
- 600 g winterpeen (in grove stukken]
- 6 tenen knoflook (in de schil]
- 4 takjes verse tijm (bakje a 15 g]

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Wrijf de kip in met 2 el olijfolie en bestrooi hem rondom met zout en peper.

Leg de kip in een grote ingevette ovenschaal (ca. 30 x 25 cm).

Schep de aardappel en de winterpeen om met de rest van de olijfolie, de tenen knoflook en de tijm.

Bestrooi met zout en (versgemalen] peper naar smaak. Schep de groenten rondom de kip in de schaal.

Gaar de kip en de groenten samen 30 min. in de oven.

Schep de groenten even om, bedruip de kip met het braadvocht.

Zet het geheel nog 30 min. in de oven.

Kipfilet met honing-tijmsaus

Ingrediënten:

- 1 kipfilet per persoon
- zout
- peper
- paprikapoeder
- 2 el zonnebloemolie
- 2 dl sinaasappelsap
- 1 dl kookroom
- 2 takjes (citroen)tijm
- 1 eetlepel honing

Bereiding:

Bestrooi de kipfilets met zout, peper en wat paprikapoeder en bak ze in de zonnebloemolie aan beide kanten goudbruin.
Blus de kipfilets met de sinaasappelsap en laat het een minuut of 5 zachtjes pruttelen met de takjes verse (citroen)tijm.
Voeg dan de kookroom toe en breng de saus bijna aan de kook.
Breng de saus op smaak met honing.
Serveer de kipfilets met de honing tijmsaus
Heerlijk in combinatie met sperziebonen en gekookte aardappelen



Saus, honing-tijmsaus

Ingrediënten:

- 1 ½ eetlepel roomboter
- 1 eetlepel honing
- 5 eetlepels balsamicoazijn
- 5 eetlepels witte wijn
- 1 takje tijm
- 50 gram koude roomboter
- 3 dl. bouillon
- zout en peper
- 1 sjalotje
- eventueel allesbinder.

Bereiding:

Doe 1 ½ lepel roomboter in de pan en de kleingesneden sjalot toe en laat het uitje fruiten.
Haal de sjalot uit de pan en voeg de honing toe.
Laat op hoog vuur voorzichtig karamelliseren.
Blus af met balsamico en witte wijn.
Voeg bouillon, sjalot en takje tijm toe en laat het tot 1/3 inkoken.
Neem de saus van het vuur en giet het door een zeef.
Verwarm de saus opnieuw en klop er de koude boter door en eventueel een beetje allesbinder.

Aubergin-courgetteschotel

Ingrediënten:

- 500 gr. rundergehakt
- 2 tl paprikapoeder
- 1 zakje aardappelschijfjes
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 uien
- 1 rode paprika
- olijfolie
- 2 knoflookteentjes
- zout en peper

Bereiding:

Maak het gehakt aan met chilipoeder, zout en peper. Knead het goed en maak er kleine balletjes van.
Verhit olijfolie in een pan en bak hierin de aardappelschijfjes goudbruin en maak op smaak met zout.
Pel de uien snij in dunne ringen.
Snij de courgette en aubergine in blokjes.
Meng in een kom de uien, paprika, courgette, aubergine en knoflook met een scheutje olijfolie.
Schep de aardappel in een ovenschaal, schep er het groentemengsel op en leg daar de gehaktballetjes weer op.
Besprenkel met wat olijfolie en bak het geheel in een voorverwarmde oven 200 °C ca. 30 min.

Kalkoen met perzikensaus (slowcooker) *

Ingrediënten: 6 personen

- 1kg kalkoenfilet
- 1 groot en klein blik perzikken
- 3 sjalotjes
- 1 grote ui
- Scheut worcesterchiresaus
- snufje nootmuskaat
- 1 kippebouillontablet
- 3 tl sambal Badjak
- snufje nootmuskaat
- 3 tl komijn
- peper
- zout
- 3 el bloem
- 1 bakje champignons
- 1 rode paprika
- roomboter
- rijst

Bereiding:

Strooi de kruiden over de kalkoen bak deze even rondom aan en leg hem daarna in de slowcooker.
Bak in roomboter de in ringen gesneden ui en versnipperde sjalotjes glazig. Voeg daarna de bloem toe toe en bakken tot het lichtbruin wordt. Voeg dan het sap van de perzikken toe en warm door. Doe alles in de slowcooker.
Warm ook de in blokjes gesneden perzikken op en doe deze ook in de slowcooker.
Bak de in vieren gesneden champignons en in blokjes gesneden paprika kort en doe in de slowcooker.
Doe er het bouillonblokje en 3 tl sambal bij.
Laat ongeveer 2 uur op stand 2 sudderen.

Lekker met gestoomde aardappelen (in de schil).

Mungbonenrecept

Ingrediënten: (4 personen)

- 500 gr mungbonen
- 2 winterpenen in stukjes
- 2 uien gesnipperd
- 400 gr tofu in kleine reepjes
- fijn gesneden gember
- 1 el gemalen fenegriek
- 1 tl komijn
- Ketjap
- verse koriander
- santen
- citroensap

Bereiding:

Kook de mungbonen tot al het water verdampt is
 Bak in een grote pan met gesmolten ghee/olie en santen de tofu tot heel lichtbruin.
 Voeg de ui toe en bak die licht, daarna de wortel en gember.
 Voeg dan de gekookte mungbonen, citroensap, djinten en fenegriek toe.
 Meng alles goed en doe er dan een paar scheuten ketjap bij (zo veel je lekker vindt) en houd het nog 1 minuut op het vuur

Serveer het met verse koriander

Koolraap stoofpot

Ingrediënten: 4 personen

- 250 gram kikkererwten (gekookt)
- 250 gram wortels
- 500 gram koolraap
- 500 ml gezeefde tomaten
- 1 courgette
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 cm gemberwortel
- 2 el olijfolie
- 1 tl kurkuma
- peterselie
- 1 groentebouillonblokje
- peper

Bereiding:

Schil, was en snijd de koolraap, wortels en courgette.
 Schil en hak de uien, knoflook, gember en de peterselie.
 Verwarm de olie in een stoofpan/braadpan en fruit de ui en de knoflook lichtbruin. Voeg daarna gember en kurkuma toe.
 Voeg de koolraap en wortelstukjes toe en roerbak ze 2-3 minuten.
 Voeg 500 ml gekookt water toe en laat ze 15 minuten met de deksel op de pan zachtjes stoven.
 Doe dan de courgettestukjes erbij en laat de groenten nog 10 minuten stoven.
 Voeg de gekookte kikkererwten en de gezeefde tomaten toe en laat alles nog 15 minuten stoven.
 Breng op smaak met zout, peper en fijngehakte peterselie.

Dit gerecht kan prima zonder rijst of aardappelen gegeten worden.

Tip: maak dit gerecht een paar uur van tevoren, dan trekt het aroma van de kruiden er goed in.



Stampot oosters andijvie *

Ingrediënten: 4 personen

- 500 gr aardappelen
- zout, peper
- 500 gram andijvie
- 2 -2½ dl warme melk
- 3 eetlepels boter
- ½ theelepel gemalen nootmuskaat
- 1 theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel sambal oelek (naar smaak)
- gefruite uitjes
- seroendeng



Vorbereiding

Kook de aardappelen gaar en pureer ze.
Maak de andijvie schoon en snij in kleine reepjes.

Bereiding:

Breng de puree op smaak met de kruiden een klontje boter en evt. een scheutje slagroom.
 Roer de andijvie door de puree. Bestrooi de andijvie voor het serveren met gefruite uitjes en seroendeng.

Serveertips:

Serveer met extra seroendeng en gefruite uitjes.
Lekker met gekookt ei.

Andijvie met creme fraiche

Ingrediënten:

- 1 krop andijvie
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 eetlepels kappertjes
- 125 ml crème fraîche

Bereiding:

Verwijder de grote buitenste bladeren van de krop andijvie.
 Snijd de onderkant van de krop, maak de bladeren los van het hart en was al het zand weg.
 Verhit de olie in een hapjespanr voeg de knoflook toe en roer het andijvieblad erdoor.
 Schep de andijvie op matig hoog vuur regelmatig om tot het blad geslonken en goudgeel is.
 Bestrooi met zout en peper naar smaak.
 Draai het vuur laag en roer de kappertjes en crème fraîche erdoor.
 Stoof de andijvie nog enkele minuten tot de groente beetgaar is.

Lekker met aardappelpuree en spekjes.

Stampot , rucola

Ingrediënten: 4 personen

- 1 kg kruimige aardappelen
- 1 rode ui
- 150 gram rucola
- 250 gr spekreepjes
- 250 gr champignons
- 1 scheutje slagroom
- 1 flinke scheut slasaus (yogho van Calvé)
- 1 klontje boter
- ½ theelepel gemalen nootmuskaat
- zout, peper



Bereiding:

Zoek aardappelen uit die ongeveer even groot zijn. Was de aardappelen en doe ca. 30 min in de airfryer op 170 °C. Laat ze daarna een beetje afkoelen tot je het schilletje er af kan pellen. Snij ondertussen de ui fijn. Bak de spekreepjes knapperig en bak op het eind de helft van de gesnipperde ui mee, laat daarna op het laatst ook de champignons kort meebakken. Stamp de aardappelen met de room, een klontje boter en een beetje nootmuskaat tot een puree en verwarm daarna in de magnetron. Stamp de rucola met de slasaus door de opgewarmde puree. Roer er de gebakken spekreepjes, ui, champignons en de rest van de gesnipperde rauwe ui doorheen.

Lekker met bijvoorbeeld kip cordon bleu.

Stampot boerenkool

Ingrediënten: 4 personen

- 600 gr boerenkool
- 1 groentebouillonblokje
- 1200 gr kruimige aardappelen
- 275 gr magere rookworst
- 1 el vloeibare margarine
- 2 uien
- 1 tl knoflook
- 100 ml melk of room
- 2 el mosterd
- 1 snufje nootmuskaat
- 4 gehaktballen

Bereiding:

Kook de boerenkool in 20 min. gaar met 1 groentebouillonblokje en een klein scheutje azijn. Stoom de aardappelen in 15 min. gaar. Smelt ondertussen in een koekenpan de margarine. Bak de ui met de knoflook. Verwarm de melk. Verwarm intussen ook de rookworst. Giet de aardappelen met de boerenkool af. Voeg de melk toe en stamp het geheel tot een smeuije stampot. Schep het ui-mengsel en de spekjes door de stampot en breng op smaak met de mosterd en nootmuskaat. Snij de rookworst in kleine stukjes en roer door de stampot. Gebruik ook de jus van de gehaktballen om er door te roeren. Serveer de gehaktballen er bij. Ook lekker met stoofpeertjes.

Stampot all Seasons

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten: 2 personen

- 0,5 kilo zoete aardappel
- 1 zakje rucola
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 1 potje zongedroogde tomaatjes
- 50 gram feta
- 2 el olijfolie
- 2 el pijnboompitten
- 1 el melk naar keuze
- peper & zout
- Extra benodigdheden: Stampotstamper

Bereiding:

Snijd de aardappels (met schil) in stukken en bestrooi deze met wat zout, laat het circa 15 minuten koken. Rooster de pijnboompitjes in een koekenpan en leg deze op een schaalte. Snijd de ui en knoflook in stukjes en fruit aan in de koekenpan. Hak de rucola en de zongedroogde tomaatjes in grove stukken en zet even apart. Snijd de feta in blokjes. Giet de aardappels af voeg het uien knoflookmengsel toe en maak een gladde puree (eventueel wat olijfolie of melk toevoegen als het niet smeuijg genoeg is). Roer de rucola en zongedroogde tomaatjes er voorzichtig door de puree. Proef eerst voor je zout & peper toevoegt. Garneer met de feta en pijnboompitten.

Stampot Oosterse paksoi-knolselderij *

Ingrediënten:

- 250 g knolselderij
- 250 g paksoi groene gedeelte
- 2 tl groentebouillonpoeder
- 2 blokjes homemade curry pasta (zie recept volgende pagina)

Bereiden

Snijd de knolselderij in blokjes, kook ze ongeveer 15 minuten in de groentebouillon (mag ook pastinaak en/of zoete aardappel zijn). Snijd het groen van de paksoi in reepjes en kook deze nog 3 minuten mee. Afgieten, de homemade curry-pasta toevoegen en laten ontdooien. Tot stampot stampen. Genieten!

Grote eter? Serveer bij de oosterse stampot met selderij gerust gebakken champignons, een stukje kip, een reep spek, een gehaktballetje of een moot zalm.



Andijvie, toemis van

Ingrediënten:

2 uien
 2 knoflook
 zonnebloemolie
 sambal badjak of rode pepers (kleingesneden)
 stukje trassi
 stukje laos of laos poeder
 een krop andijvie (kleingesneden)
 gember of gembersiroop
 Ketjap manis,
 citroensap
 beetje palmsuiker

(vegetarisch)
 Dit Indische gerecht is makkelijk en snel te maken en erg lekker.
 Dit recept is met andijvie, maar je kan het variëren, door in plaats van andijvie paksoi of chinese kool te gebruiken.

Vorbereiding:

Snijd de uien en knoflook.
 Eventueel eerst een bouillon maken van rundvlees, gember, sereh en wat zout en peper.

Bereiding:

Bak uien en knoflook in olie.
 Hieraan toevoegen sambal, trassi, laos en daarna andijvie.
 Wat bouillon toevoegen of bouillonblokjes met water.
 Gember of gembersiroop toevoegen, daarna ketjap manis, citroensap en eventueel een beetje suiker.

Prei, gestoofd

Ingrediënten:

1 kg. prei
 30 g boter
 1/8 liter. vleesbouillon
 4 eetl. melk
 1 eetl. maïzena
 3 eetl. room
 zout
 witte peper
 nootmuskaat

Bereiding:

Was de prei en laat ze goed uitlekken.
 Snijd de prei in stukjes van ca. 5 cm.
 Laat de prei in de verhitte boter 5 min. zachtjes fruiten en giet er dan hete bouillon bij.
 Breng de prei op smaak met versgemalen peper, geraspte nootmuskaat en zuinig zout.
 Sluit de pan af met een deksel en laat de inhoud een kwartier smoren.
 Neem de prei vervolgens met een schuimspaan uit de pan en doe deze over in een verwarmde schaal.
 Zet de schaal op een réchaud en houd de groente warm.
 Roer de maïzena aan met koude melk en bind hiermee onder voortdurend roeren de groentebouillon.
 Roer de room erdoor en maak de saus op smaak af.
 Giet de saus over de prei en serveer het gerecht met gekookte aardappels.



Courgette met gorgonzola

Ingrediënten:

1 kg courgette
 150 gr. gorgonzola
 125 gr. zure room
 3 eieren
 2 el. parmesaanse kaas
 peper en zout

Bereiding:

courgette in plakken 15 min laten kokendaarna in vergiet uit laten dampen
 Beboter een ruime lage ovenschaal
 Bedek de bodem dakpansgewijs met de courgette.
 De oven voorverwarmen op 220 gr.
 Prak de gorgonzola fijn, meng fijngehakte peterselie, zure room, eieren, parmesaanse kaas, peper en zout met een staafmixer en schep dit over de plakken courgette.
 In het midden op het rooster 20 tot 25 min. bakken.

Courgette met spinazie

Ingrediënten: (2 personen)

450 gr. diepvries bladspinazie
 1 courgette
 4 el rozijnen
 100 gr. monchou
 1 pak aardappelpuree, aan te maken met 3 dl water en 1 dl melk
 5 eieren
 bouillonblokjes
 nootmuskaat
 peper

Bereiding:

Rozijnen laten wellen.
 Spinazie ontdooien en gaar stoven.
 Courgette in reepjes snijden.
 Aardappelpuree aanmaken en daardoorheen courgette, rozijnen, monchou en 1 ei.
 In een hapjespan 4 losgeklopte eieren voor de helft laten stollen, hierop het spinaziemengsel warm laten worden.
 Daarna op de puree leggen.
 Lekker met stokbrood.

Lamsbout met Mintsaus

Ingrediënten:

1 lamsbout
 1 dl vloeibare honing
 50 g boter
 5 cl olijfolie
 zout

Voor de saus

2 rode uien
 350 ml vleesfond
 5 cl vloeibare honing
 4 takjes munt
 10 g muntblaadjes
 50 g boter



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C.
 Snijd de vetrand van de lamsbout in en bestrijk rondom met de honing en olijfolie.
 Schik in een ovenschaal met boter en bak 50 minuten gaar.
 Draai het vlees om de 5 minuten om.
 Verlaag voor de laatste 20 minuten de oven naar 170 °C.

De saus:

Reinig de uien en snijd in fijne ringen.
 Doe in een sauspan met de fond, munttakjes en de honing. Laat gaar koken, verwijder de munttakjes en werk de saus af met de koude boter.
 Neem van het vuur en werk af met gehakte muntblaadjes.

Boontjes, Libanese boontjes *

Ingrediënten:

- 500 gr. sperziebonen
- 1 ui
- ½ tl gemalen komijn
- 1 el olijfolie
- peper
- 1 bouillonblokje
- 2 tl sesamzaad
- ½ citroen

Bereiding:

Fruit in een wok de fijngesneden ui. De sperziebonen halveren en in de wok doen met zoveel water dat de boontjes net onder water komen te staan. Voeg de komijn, peper en het boullontablet toe. Roer alles door elkaar, dek de pan af. Boontjes onder af en toe roeren ong. 30 min koken. Ong. 10 min. voor tijd een beetje mie meekoken. Op het laatst nog de halve citroen er over uitknippen.



Kool, Savoiekieool met gehakt en pijnboompitten

Ingrediënten:

- 3 eetlepels rozijnen
- 100 ml witte wijn
- 1 ui, naar wens gesneden
- 4 eetlepels olijfolie
- 250 g gehakt
- 2 tenen knoflook, gesnipperd
- 1 mespunt kaneel
- 1 kruidnagel
- 50 g pijnboompitten
- 1 groene savooiekool, fijn gesneden (circa 800 g)
- 5 eetlepels lichte sojasaus

Bereidingswijze:

Week de rozijnen 15 minuten in de witte wijn. Fruit in een braadpan de ui in de olie glazig op halfhoog vuur. Voeg het gehakt, de knoflook, de specerijen en de pijnboompitten toe en braad, al omscheppend, tot het gehakt zijn rauwe kleur min of meer kwijt is. Meng er de gesneden kool, de soja, de rozijnen en de wijn waarin ze geweekt zijn door, draai het vuur laag, sluit de pan en laat 15 minuten garen. Breng op smaak met zout en, zo je wilt, zwarte of rode peper. Eet met rijst of bulgur.



Zuurkool-ovenshotel met gehakt

Ingrediënten:

- 550 gr bloemkool of 1 kleine bloemkool
- 500 gr rundergehakt
- 125 gr spekblokjes
- 250 gr zuurkool, uitgelekt
- 150 gr geraspte kaas voor ovengratin
- 1 kleine ui
- scheutje melk
- 1-2 tl mosterd (naar smaak)
- 2 tl kerriepoeder
- zout en peper naar smaak
- optioneel: rookworst

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd vervolgens de bloemkool in roosjes en kook de bloemkool totdat je er met een vork in kunt prikken, ongeveer 10-15 minuten. Snijd ondertussen de ui in kleine stukjes. Verwarm een el olijfolie in een grote koekenpan en fruit de ui. Voeg de spekblokjes toe en bak deze kort mee. Voeg als de spekblokjes gaar zijn het gehakt toe en bak dit 5-8 minuten mee. Laat na het bakken voorzichtig het overtollige vocht in de pan uitlekken. Knijp de zuurkool goed uit. Voeg dan de zuurkool, mosterd en kerriepoeder toe aan de pan met het gehakt. Meng alles goed door elkaar en zet na een paar minuten het vuur uit. Giet vervolgens de gekookte bloemkool goed af. Doe bloemkool terug in de pan en breng op smaak met zout en peper. Voeg een klein scheutje melk toe en pureer de bloemkool. Schep het gehakt met de zuurkool, spekjes en ui in een ovenschaal en leg eventueel plakjes rookworst over het gehakt. Lepel daarna de bloemkoolpuree over het zuurkoolmengsel. Strooi tot slot geraspte kaas over de zuurkoolschotel en bak de ovenschotel circa. 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Ommelet met kruiden en spek

Ingrediënten:

- 2 el plantaardige olie
- 2 preien, fijngesneden
- 6 plakjes spek in stukjes
- 2 el gehakte peterselie
- 2 el gehakte basilicum
- 2 el gehakte oregano
- 6 eieren, licht geklopt
- 1,25 dl melk
- 50 gr geraspte pittige kaas
- zwarte peper
- 4 sneetjes geroosterd brood



Bereidingswijze:

Verhit de olie en roerbak de prei en het spek 5 minuten tot het spek knapperig is. Doe het prei-spekmengsel in een kom, voeg de peterselie, basilicum en de oregano toe en meng goed door elkaar. Zet de kom apart. Doe de eieren, melk kaas en zwarte peper naar smaak in een kom en klop door elkaar. Schenk ¼ van het eimengsel in de wok en draai met de wok zodat het mengsel de bodem en zijden bedekt. Vul het dan met ¼ van het roerbakmengsel. Neem het uit de wok, rol het op en leg het op een sneetje geroosterd brood. Maak op dezelfde manier nog 3 ommeletten.

Vispan

Ingrediënten:

500 gr. Scampi's
 4 zalmmoten
 4 stukken kabeljauw
 400 gr. Grijs garnalen
 1 prei
 1 ui
 4 sjalot
 1 visbouillonblok
 olijfolie
 roomboter
 zout
 paprikapoeder
 kurrymadras
 100 gr. geraspte oude kaas
 bloem
 1 borrelglas rode port
 cognac
 peterselie
 ½ citroen.



Bereiding:

Bak de scampi's in een wok in twee gedeelten met zout, paprika- en currypoeder.
 Per baksel 2 sjalotten mee fruiten.
 1 borrelglas rode port toevoegen en enkele druppels cognac op elke scampi. (uit de pan halen)

Zalmmoten even bakken in roomboter in de zelfde pan van de scampi's (niet afwassen) met wat zout.
 Langs elke kant 1 minuut rondom. (uit de pan halen)
 Per moot wat druppels uitgeknepen citroen er over heen en in laten trekken.

Nog steeds in dezelfde pan: olijfolie toevoegen
 roerbak fijn gesneden prei + ui Beetgaar.

Kabeljauw; in een pan met water + zout + visbouillon-
 blok = 2 1/2min. doorkoken.

Saus:

1 liter vis bouillon (gekookte kabeljauw-water, overschot bewaren) . Begin met een goeie klont boter + 5 eetlepels bouillon en bloem.
 Al roerend op laag vuur een bol deeg maken en stelselmatig bouillon toevoegen.
 Vervolgen wat bloem / bouillon al roerende toevoegen.
 Zorg dat deze gebonden lopend is.
 Op het laatst toevoegen 1 theelepel kurrymadras + theelepel cognac.

Verdeel in schaal: prei +ui onder zalmmoten en kabeljauw, met gebakken scampi's. saus verdelen over de schaal en vis.
 Geraspte kaas er over verdelen.

25 min in voorverwarmde oven 180 graden

Gehakte peterselie erover en de grijze garnalen (dit kan op de schaal of per bord) en een schijfje citroen per bord.

Mosselen op Zeeuwse wijze*

Ingrediënten:

2 kg mosselen
 2 grote uien
 1pak soepgroenten
 4 el chilisaus
 3 el paneermeel

Voor het sausje:

5 el Yofresh
 2 tl Mosterd
 Halve citroen
 Wat kookvocht



Bereiding mosselen:

Mosselen spoelen met koud water daarna de evt. kapotte en/of geopende mosselen weggooien.
 In een grote pan eerst een laagje mosselen dan een laagje groente en een beetje chilisaus, paneermeel en wat ui en zo nog een laag herhalen.

De pan zonder toevoeging van water op een hoog vuur zetten en na een minuut of 5 de mosselen omschudden en terug opzetten.
 Als de mosselen allemaal open zijn is het klaar.
 De mosselen die na het koken niet open gaan mogen ook weggegooid worden.

Bereiding sausje:

Alles door elkaar roeren en na het koken een scheutje kookvocht er door roeren,

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Kabeljauw uit de wok

Ingrediënten:

500 gr. kabeljauwfilet
 evt. garnalen
 0,5 dl olie
 1 ui
 1 kleine prei
 1 teentje knoflook
 1 el. garam masala
 1 el bloem
 3 dl bouillon
 1 dl slagroom
 peper
 zout



Bereiding:

Snijd de visfilet in kleine blokjes en bestrooi met peper en zout.
 Snipper de ui.
 Maak de prei schoon en snij in fijne ringen.
 Verhit de olie en bak de ui en prei goudbruin.
 Voeg de vis en gehakte knoflook toe en bak even mee.
 Roer de bloem erdoor en al roerende de bouillon.
 Doe de slagroom er bij en laat nog even zachtjes sudderen.
 Lekker met rijst.

Scampi's, rode port/curry

Ingrediënten:

scampi's
 paprikapoeder
 curry madras poeder
 zout of kipkruiden pikant
 1 rode en of gele paprika
 2 sjalotten
 bosje bosuitjes
 rode port
 roomkaas
 geraspte oude kaas
 olijfolie of roomboter



Bereiding:

Scampi's (uit de diepvries) in de wok goed kruiden met rode paprikapoeder en curry madras en wat kipkruiden of zout.
 Olijfolie of roomboter verhitten.
 Sjalot verdelen en per baksel even toevoegen (niet aan laten branden).
 Het sap/vocht wat vrijkomt van bevroren scampi's in een kom scheppen (per baksel met kruiden die mee vrijkomen) en later terug in de wok als de scampi's gebakken zijn.
 Half borrelglas rode port per baksel toevoegen en even goed er door roeren.
 Bosuitjes en rode en of gele paprika fijn snijden en afzonderlijk roerbakken in dezelfde wok.
 Let op niet laten aanbakken, eventueel enkele lepels vocht toevoegen.
 Vuur omlaag draaien.
 2 eetlepels rode port toevoegen.
 Doorroeren en even laten intrekken.
 Vocht toevoegen met 2 theelepels curry madras.
 Daarna 2 eetlepels roomkaas (½ pakje per zak scampi's) er door roeren.
 Groenten beetgaar. (tijdens opwarmen garen ze nog verder)
 Gebakken scampi's terug in de wok en goed roeren.
 Minimaal 3 uur laten afkoelen en intrekken.
 Opwarmen al roerende toevoegen 150 gr. geraspte oude kaas en direct opdienen.
 Evt. 1 tl sambal, chili of tabasco toevoegen.

Scampi Provencal

Ingrediënten:

1 kg scampi's
 4 sjalotten
 1 rode en 1 gele paprika
 bos ui of 1 prei
 1 klein blikje tomatenpuree
 1 visbouillon blok
 2 eetlepels Griekse yoghurt
 2 x borrelglas cognac
 zout, paprikapoeder en currypoeder
 roomboter of olijfolie

Bereiding:

Kook 1 liter water met zout en visbouillonblok.
 Bak de scampis in een wok (in 2 keer) in roomboter of olijfolie. Goed kruiden met kurry en paprika poeder.
 Sjalot meefruiten (niet aan laten branden!)
 Afblussen met cognac per baksel.
 Paprika's schillen (minder bitter) en in blokjes snijden, met de bosui (prei) roerbakken in boter of olijfolie. (beetgaar) in dezelfde wok (wok niet afwassen).
 Blikje tomatenpuree op laag vuur in de wok en al roerende gekookt water toevoegen.
 Daarna griekse yoghurt toevoegen. (zout naar smaak)
 Naar smaak ong. 1 theelepel kurrymadras toevoegen.
 Alles samenvoegen in de wok en minstens 2 uur laten rusten.
 Daarna al roerend opnieuw opwarmen.

Kool, Chinese of witte met gehakt*

Ingrediënten:

1 kilo Chinese of witte kool gesneden
 400 gr. rundergehakt
 1 gesnipperde ui
 ½ theelepel karweizaad
 zout peper
 1 glas sherry
 2 el oestersaus
 1/2 el vissaus
 1/2 el sojasaus
 peterselie



Bereiding:

Bak de gesnipperde ui en voeg het gehakt toe laat het even bakken.
 Voeg de kool en het karweizaad toe en laat ook dit ook even meebakken.
 Voeg 2 el oestersaus, 1/2 el vissaus en 1/2 sojasaus toe.
 Blus het geheel af meteen flinke scheut sherry en smoor het mengsel nog 5 min. met het deksel erop.
 Maak het geheel op smaak met peper en zout.

Serveertips

Seveer met met rijst en eventueel sambal, ketjap, seroendeng of teri ikan.

Stoofpotje courgette en tomaat

Ingrediënten: 4 personen

1 courgette
 100 gr. sperziebonen
 2 vleestomaten
 300 gr. macaroni
 peper
 bouillon
 peterselie



Bereiding:

Boontjes schoonmaken en in kleine stukjes snijden
 Boontjes licht voorkoken.
 Ontvel de vleestomaten door even in kokend water te leggen en het velletje er af te trekken.
 Doe alles in een römertopf of ovenschaal met deksel.
 Giet er bouillon bij tot het net onder water staat.
 Afgedekte schaal in een voorverwarmde oven zetten.
 Na 10 min. de macaroni toevoegen en nog 15 min. in de oven laten stoven.
 Serveren met fijngehakte peterselie en pittige geraspte kaas.

Kool, rode kool met gehakt en rijst

Supersnel klaar en toch heel lekker

Ingrediënten: 4 personen

1 pot rode kool
 1 ui
 250 gr snelkookrijst
 gehakt 250 gr
 ketjap manis
 sambal manis

Bereiding:

Rode kool uit laten lekken.
 Rijst koken.
 1 versnipperde ui bakken en gehakt daarbij mee laten rullen.
 De rijst, rode kool, sambal en ketjap naar smaak erbij doen en goed door elkaar roeren.
 Op je bord seroendeng erbij doen is lekker.

Vindaloo

Ingrediënten:

kilo varkensvlees procureur of schouderkarbonades in blokken gesneden of kippendijenvlees (geen kipfilet, dat wordt te droog)

Stuk gember in plakken gesneden ong. 7 cm

1 bol knoflook dus niet 1 teentje!, alle tenen gepeld

4 uien grof gesneden

3 rode peper grof gehakt.

Hou je van pittig laat de zaadjes er dan in.

2 el gemalen koriander

1,5 el gemalen komijn

1 el gerookte paprikapoeder

3 tl cayenne peper

2 tl garam masala

2 blokjes kippenbouillon

2 blikken gepelde tomaat

75 gr santen van een blok

150 ml appelciderazijn

olijfolie om in te bakken



Bereiding:

Maak een pasta van de gember, knoflook, ui en de pepers. Dit is het makkelijkste in een blender of met een staafmixer.

Doe eventueel wat olijfolie erbij om het glad te maken.

Bak het vlees aan in een grote stoofpan in de olijfolie. Bak het goed bruin.

Doe je curry pasta erbij en roer dit door het vlees tot het begint te ruiken. Voeg de koriander, komijn, paprika, cayenne en garam masala toe en bak dit ook even mee.

Doe de gepelde tomaten in de pan, voeg de bouillon-blokjes toe en roer weer goed door.

Doe de azijn in de pan erbij. Roer alles goed door en laat het aan de kook komen. Zet het vuur vervolgens laag en doe een deksel op de pan. Laat het nu rustig sudderen voor ongeveer 1,5 tot 2 uur.

Op het laatst doe je de santen erbij en laat dit smelten in de mix.

Serveer je vindaloo met witte rijst

Tip:

Let op dat welke azijn je gebruikt een grote invloed kan hebben op de smaak. De ene azijn is de andere niet dus voeg toe naar smaak

Paella*

Ingrediënten

1 kippenbouillonblokje

1 ui

1 teentje knoflook

125 g chorizoworst

2 tomaten

200 g kipfilet

200 g haricots verts

zonnebloemolie

400 g rijst

paella-kruiden

70 g tomatenpuree

200 ml witte wijn

200 g gekookte garnalen

200 g doperwten

100 g zwarte olijven

zout

vers gemalen peper

0.5 bosje bieslook



Bereiding:

Breng 1 liter water aan de kook.

Los hierin het bouillonblokje op en zet het vuur uit.

Snipper de ui.

Hak de knoflook fijn.

Snijd de tomaten in blokjes.

Snijd de kipfilet in blokjes.

Verwijder de uiteindes van de haricots verts en halveer de haricots verts.

Verhit olie in de pan fruit de ui, knoflook, rijst, chorizo, saffraan/kurkuma en tomatenpuree ca 3 minuten.

Schenk de wijn in de pan en voeg circa 400 ml bouillon, tomaten, kip en haricots verts toe.

Breng aan de kook en leg de deksel op de pan.

Zet het vuur laag en gaar de rijst in circa 15 minuten.

Voeg extra bouillon toe als de rijst droog gekookt is.

Voeg circa 3 minuten voor het einde van de kooktijd de garnalen en doperwten toe.

Breng de paella op smaak met zout en peper.

Halveer de olijven en snijd de bieslook fijn.

Schep de olijven en bieslook door de paella.

Kip cordon bleu met geroosterde groenten

Ingredienten

800 gram krieltjes in schil

4 kipfilets

4 grote plakken kaas (of meerdere kleine als je hem zelf schaaft)

4 plakken ham

Bloem

Paneermeel

1 ei

1 rode paprika

1 rode ui

250 gram cherrytomaatjes

Scheut olijfolie

Een snuf peper en zout

Een snuf paprikapoeder

Een theelepeltje tijm

2 teentjes knoflook

Materialen

Grote ovenschaal

Cocktailprikkers



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in met wat olijfolie.

Leg de kipfilets uit zodat ze zo plat mogelijk worden.

Sla ze eventueel nog wat platter door er bakpapier of folie op te leggen en er met een pan op te slaan.

Bestrooi de kipfilets met wat peper, zout en paprikapoeder.

Beleg ze vervolgens elk met een plak ham en dan met kaas, zodat de kip helemaal bedekt is.

Rol ze op en zet ze vast met 2 cocktailprikkers.

Bestrooi een bord met bloem, een ander bord met paneermeel en kluts het ei in een kommetje.

Paneer de opgerolde kipfilets door ze eerst door de bloem te halen, dan door het ei en dan door het paneermeel.

Leg de kipfilets naast elkaar in het midden van de ovenschaal.

Was de aardappeltjes en snijd oneffenheden weg als dat nodig is. Snijd ze in stukjes en doe ze in een kom.

Snijd de paprika, rode ui en cherry tomaatjes in stukjes en voeg deze bij de aardappelpartjes in de kom.

Pers de teentjes knoflook erbij en besprenkel alles met wat olijfolie en tijm.

Hussel de aardappels en groenten wat door elkaar en leg ze dan rondom de kipfilets in de ovenschaal.

Zet de ovenschaal in de oven gedurende 45 minuten.

Vergeet niet om de cocktailprikkers weer uit de kip te halen voor het opdienen.

Kip met speksaus

Ingrediënten: 4 personen

Boter om in te vetten

400 gr kipfilet

100 gr kerstomaatjes

zout en peper

Speksaus:

110 gr spekreepjes

3 dl verse room

½ tl gerookte paprikapoeder

2 tl paprikapoeder

1 tl gemalen komijn

zout en peper

Gestoomde broccoli:

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Vet een ovenschaal in met boter.

Snijd de kip in blokjes en verdeel over de ovenschaal.

Snijd de kerstomaatjes door midden en doe bij de kip.

voeg zout en peper toe.

Bak de spek knapperig.

Voeg dan de verse room, paprikapoeders en komijn toe, breng aan de kook en laat een paar minuten sudderen. Breng evt. op smaak met zout en peper.

Giet de speksaus over de kip en strooi de geraspte kaas erover. Zet de schaal 20-25 minuten in de oven.

Verdeel de broccoli in kleine roosjes en giet er kokend water over. Laat 5-7 minuten staan om te garen.

Leg de kip met speksaus en broccoli op een bord.

Couscous met geroosterde paprika, za'atar en kip

Ingredienten

- 250 gr couscous
- 3 kipfilet
- 3 rode uien
- 1 courgette
- 2 paprika's (rood en geel)
- 100 gr doperwtten (diepvries)
- 1 el za'atar kruiden
- 1 tl sumak
- 3 el olijfolie
- peper en zout

Bereiding

Kook een beetje water in een waterkoker. Snijd de courgette in kleine blokjes, de paprika in reepjes en snipper de uien. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Doe de couscous in een pan, giet er kokend water op tot het net onder staat en laat 5 min. wellen. Verhit een wok met olie op hoog vuur. Fruit de gesnipperde ui even en doe de kip, de za'atar, peper en zout erbij en bak 2-3 min. Voeg de paprika's en courgette toe en bak 3 min. mee. Dan draai je het vuur uit en doe je de couscous erbij. Goed doorroeren en klaar!

Couscous met aubergine, courgette en avocado

Ingrediënten:

- 200 gr couscous (evt. in bouillon gekookt voor meer smaak)
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 3 eetl rozijnen, gemarineerd in marsala
- 1 avocado, in schijven
- sap ½ citroen
- 50 gr amandelen, geroosterd
- handvol muntblaadjes, in reepjes gesneden
- olijfolie
- zeezout/peper

Bereidingswijze:

Snijd de courgette in plakken en bak deze in olijfolie. Leg de plakken courgette daarna op een keukenpapiertje, zodat de meeste olie wordt geabsorbeerd. Bestrooi met zeezout. Schil de aubergine, snijd in plakken en daarna in blokjes. Bak dan de blokjes eveneens in olijfolie.

Bereid de couscous volgens de verpakking. Giet af en laat even stomen.

Meng daarna de couscous met de aubergineblokjes, courgetteplakjes, de rozijnen, het citroensap en versgemalen peper goed door elkaar.

Garneer met de avocado, amandelen en de munt.



Fondue, kaasfondue*

Ingrediënten:

- 400 gr. jong belegen kaas
- 1 groot pakje boursin
- 1 kleine boursin
- 50 gr. boter
- 50 gr. bloem
- 6 dl kruidenbouillon
- 2 eetlepels grove mosterd



Bereiding:

Boter smelten (grote pan) en bloem toevoegen. Goed roeren en geleidelijk de bouillon erbij om een dikke saus te krijgen. Daarna de verkruimelde boursin en in blokjes gesneden kaas toevoegen. roeren tot alles is gesmolten. Op smaak brengen met peper, zout en grove mosterd.

Fondue Bouillon*

Ingrediënten:

- 2 uien
- 1 theelepel peperkorrels
- aromat
- boter
- sherry
- teentje knoflook
- 1 glas witte wijn
- 1 blokje groentebouillon

Bereidingswijze:

Ui en de knoflook fruiten. De witte wijn toevoegen en alles laten koken. Peperkorrels erbij, aromaat, groentebouillon en 1 liter water. Dit geheel ongeveer 10 minuten laten koken. Daarna het glas sherry erbij. En klaar is de bouillon.

Geschikte vleessoorten:

Varkensvlees

Hamlap, Varkenshaas, Varkensfricandeau, Varkensoester, Varkensschnitzel, Varkensgehakt, Varkenslever

Rundvlees

Biefstuk, Kogelbiefstuk, Rosbief, Ossenhaas, Tartaar, Rundergehakt, Kalfsvlees, Kalfsschnitzel, Kalfsoester, Kalfshaas, Kalfsgehakt, Kalfslever

Lamsvlees

lamsboutlapjes, Lamsgehakt
Het vlees wordt in blokjes van ca. 1½ cm dik gesneden. Van gehakt of Tartaar maakt u kleine balletjes van ongeveer dezelfde grootte.

Kipfilet

U kunt natuurlijk ook een kant-en-klare fondueschotel bij uw slager bestellen.

Ca 150 gr pp. Lekker met: stukjes paprika, uien, geblancheerde champignons, diverse soorten sla en rauwkost, stokbrood, gepofte aardappels, kruidenboter en diverse (kant-en-klare) sausjes.



Hartige kaas/notentaart

Ingrediënten:

150 gr. zelfrijzend bakmeel
 75 gr. boter
 2 eieren
 1 dl. melk
 150 gr. geraspte oude kaas
 75 gr. gemengde fijngehakte noten
 1 tl. provencaalse kruiden
 zout
 peper

Bereiding:

Boter smelten.
 Eieren en melk schuimig kloppen
 Boter toevoegen, glad kloppen.
 Rest toevoegen en 3 min. mixen.
 3 el. geraspte kaas bewaren.
 Beslag in vorm doen, geraspte kaas erover strooien.
 30 min. op 175 graden in het midden van de voorverwarmde oven zetten.
 Ook lekker met chutny.

Hartige taart, broccoli, spekjes, champignons*

Ingrediënten:

1 pak Koopmans hartige taartdeeg
 1 stronk broccoli
 250 gr. spekblokjes
 250 gr. champignons

Saus

creme fraiche
 3 eieren
 1 el bloem
 pardanokaas
 gorgonzolakaas



Bereiding:

Springvorm beboteren en bekleden met bladerdeeg.
 Spekjes uitbakken en doe er na een paar minuten ook de champignons bij.
 De broccoli beetgaar koken en uit laten lekken.
 De broccoliroosjes verdelen over de bodem.
 Champignon/spekjes mengesel over broccoli
 1 bekertje creme fraiche, 3 eieren, 1 el bloem, wat geraspte pardanokaas en een beetje zout en peper mengen en over de overige ingrediënten verdelen
 Verdeel hier weer paar plakjes gorgonzola over.
 Rasp hierover weer wat pardanokaas.
 45 min. in de voorverwarmde oven 200 gr. op het lage rooster.

Hartige taart met tonijn*

Ingrediënten:

bladerdeeg voor hartige taart
 2 blikjes tonijn naturel
 2½ dl slagroom
 4 eieren
 1 el fijngehakte peterselie
 1 el fijngehakte dille
 peper
 zout
 150 gr. geraspte kaas
 garneren met olijven, tomaat en ananas



Bereiding:

Bladerdeeg ontdooien en op de bodem van de springvorm leggen.
 Eieren kloppen, tonijn losmaken en samen met de room, peterselie, dille, zout, peper en kaas erdoor kloppen en de vorm er mee vullen.
 De garnering er op doen en dan 45 min. in de voorverwarmde oven op het lage rooster op 200 graden.

Hartige spinazie/fêta taart

Ingrediënten:

bladerdeeg voor hartige taart
 500 gram verse spinazie
 200 gram feta
 80 gram Parmezaanse kaas
 80 gram geroosterde pijnboompitten
 5 eieren
 200 gram crème fraîche
 zout en peper naar smaak

Tip: strooi voor een krokantere bodem 2 el quinoa of couscous op het bladerdeeg als je vulling vrij nat is.



Bereiding:

Bekleed de bakplaat met bakpapier, smeer in beetje in met roomboter en bekleed de bodem met bladerdeeg voor hartige taart.
 Doe een scheutje olie in een pan en laat de spinazie slinken. Laat de spinazie helemaal uitlekken, knijp of druk eventueel het vocht eruit als het niet goed uitlekt.
 Snij de spinazie daarna wat fijner.
 In een kom klop je de eieren met de crème fraîche los, voeg de feta, Parmezaanse kaas, pijnboompitten, spinazie, zout en peper toe.
 Roer tot een egale massa.
 Je kunt eventueel wat feta, kaas en pijnboompitten achterhouden om over de quiche te strooien voor hij de oven in gaat.
 Bekleed de vorm met het deeg en prik wat gaatjes in de bodem.
 Giet de vulling in de vorm en strooi de laatste feta, Parmezaanse kaas en pijnboompitten over de taart.
 Bak de quiche in 30-40 minuten gaar op 180 °C (boven- en onderwarmte).
 De vulling moet stevig zijn.
 Serveer de quiche terwijl hij nog warm is.

Hartige witloftaart met geitenkaas en walnoten

Ingrediënten: 4 personen

voor de bodem
 200 g bloem
 100 g boter
 1 ei

voor de vulling
 5 witlofstronken
 25 g boter
 1 eetlepel olie
 ½ eetlepel suiker
 150 g crème fraîche
 180 g geitenkaas
 50 g walnoten
 Springvorm (Ø 20 cm)



Bereiding:

Meng voor de bodem de bloem met een mespunt zout in een kom en snijd de boter er met 2 messen doorheen tot het er als broodkruimels uitziet.
 Voeg het met 20 ml ijskoud water losgeklopte ei toe aan het kruim en vorm met een koele hand er snel een samenhangend deeg van.
 Laat 30 minuten afgedekt in de ijskast rusten.

Verwarm de oven voor op 200 °C.
 Snijd de witlofstronkjes in de lengte doormidden.
 Bak deze in de boter en olie 15 minuten met de snijkant onder tot het zacht en goudgeel is.
 Draai ze om in de pan en bestrooi ze met de suiker.
 Bak ze nog 10 minuten.

Haal het deeg uit de ijskast, kneed het nog even.
 Rol het uit en leg dit op de bodem van de springvorm.
 Smeer de crème fraîche over de bodem, leg de lof hierop met de snijkant boven. Strooi er zout en peper over, verdeel de geitenkaas erover samen met de walnoten.

Bak de taart in de oven gedurende 20-25 minuten.

Appelmoes*

Ingrediënten

1 kg appels
 ½ citroen
 2 eetlepels suiker
 1 theelepel kaneel
 of kaneelstokje



Bereiding:

Appels schillen en in parten snijden.
 1 dl water, suiker en sap van een halve citroen aan de kook brengen.
 Voeg de appels toe en 5 tot 7 minuten laten koken.
 Net niet helemaal gaar laten worden.
 Kaneel er achteraf bij doen anders wordt het bitter, of je moet een kaneelstokje gebruiken, die mag wel meekoken.
 Pureren met de staafmixer en klaar.

Pancakes

Ingrediënten

200 gr. zelfrijzend bakmeel
 grote theelepel bakpoeder
 50 gr basterdsuiker
 2 eieren
 300 ml melk
 50 gr gesmolten boter



Bereiding:

Doe in een kom het meel en de suiker.
 Klop vanuit het midden de eieren er door met een garde.
 Pan heet laten worden, dan het mengsel erin doen.
 Wachten tot er bubbels in komen, dan omdraaien.

Serveertip:

Lekker met boter, jam, poedersuiker enz.

Stoofperen*

Ingrediënten

1 kg stoofperen
 ½ citroen
 2 eetlepels suiker
 1 theelepel kaneel
 of kaneelstokje



Bereiding:

Stoofperen schillen en in parten snijden.
 1 dl water, suiker en sap van een halve citroen aan de kook brengen.
 Voeg de peren toe en 45 minuten laten stoven tot ze gaar zijn.
 Kaneel er achteraf bij doen anders wordt het bitter, of je moet een kaneelstokje gebruiken, die mag wel meekoken.

Stoofperen uit de slowcooker

Ingrediënten

ongeveer 10 stoofperen (Gieser wildeman)
 250 milliliter bessensap zwarte bes en bosbes (of 150 milliliter rode port)
 80 gram suiker
 1 theelepel kaneel
 Ongeveer 1 liter heet water



Bereiding:

Peren schillen en snijden
 Schil de stoofperen. Verwijder het kroontje maar laat het steeltje zitten. Doe de stoofperen dan in de slowcooker.

Slowcooker in de lage stand
 Zet de slow cooker op de lage stand van ongeveer 85 graden, zodat het vocht niet gaat koken.

Bessensap (of Port), suiker en kaneel erbij
 Doe de bessensap (of de port), de suiker, en het kaneel in de slowcooker. Meng het met een lepel even door elkaar.

Stoofperen en heet water erbij
 Doe dan de peren in de slowcooker. Giet er dan heet water bij. Gebruik net zoveel water dat de peren helemaal bedekt zijn. Doe dan de deksel op de slowcooker.

5-6 uur in de slowcooker
 Laat het geheel ongeveer 5 tot 6 uur aan staan. Draai peren die bovenop liggen tussendoor twee keer om, zodat ze gelijkmatig kleuren. Laat verder de deksel erop. Prik aan het einde met een vork in één van de peren om te kijken of hij goed zacht is geworden.

Kookvocht inkoken
 Na vijf uur haal je de stoofperen uit de slowcooker. Giet 8 soeplepels van het sap in een flinke pan. Zet het vuur hoog en laat het sap in ongeveer 15 minuten indikken tot er ongeveer 2 soeplepels van over zijn.

Doe de peren in een schaal en giet er het ingedikte kookvocht overheen.

Salade, ratatouille

Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- ½ aubergine
- 1 courgette
- 1 teentje knoflook
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- ½ takje tijm fijngesneden
- ½ takje rozemarijn fijngesneden
- olijfolie
- balsamico-azijn
- peper
- zout



Bereiding:

Snijd de paprika, aubergine, courgette, rode ui en tomaten in stukjes van 1 cm.

Verhit in een braadpan de olie en bak eerst de ui en paprika kort aan, voeg dan de courgette toe en iets later de aubergine.

Voeg daarna de knoflook, rozemarijn en tijm toe. Bak de groenten tot ze beetbaar zijn.

Voeg als laatste de tomaat toe en maak af met peper en zout..

Roer als laatste olijfolie en balsamicoazijn erdoor. Zet het geheel in de koelkast zodat de smaken lekker doortrekken.

Maiskolven gegrild

Ingrediënten:

- 4 maiskolven
- 1 limoen
- gezouten roomboter
- 1 teentje knoflook
- 1 tl paprikapoeder
- parmezaanse kaas



Bereiding:

Kook de maiskolven 10 min. in een pan met ruimkokend water. Giet af en laat uitlekken.

Rasp de schil van de limoen en snijd de vrucht in partjes.

Doe het limoenrasp met de boter, kaas en paprikapoeder in een kom en pers de knoflook erboven. Meng goed. Gril de mais op de barbeque en serveer met de limoenpartjes.

Mediterraanse vleestomaten uit de oven*

Ingrediënten:

- 600 g vastkokende aardappels
- 3 vleestomaten
- 1 takje rozemarijn
- 1 takje tijm
- 1 teentje knoflook
- 150 g fetakaas
- olijfolie om in te bakken
- 250 g champignons
- 1 bos bosuitjes
- 100 g zongedroogde tomaatjes
- 200 g doperwtten
- 2 tl gedroogde oregano



Bereiding:

Aardappels

Breng een pan met water en zout aan de kook. Schil en snijd de aardappels in kleine blokjes en kook de aardappels in circa 5 minuten beetbaar. Giet de aardappels af en laat ze uitwasemen.

Tomaten

Snijd de tomaten in achten. Ris en hak de rozemarijn en de tijm fijn. Pel en snijd de knoflook fijn.

Meng, in een ovenschaal, de tomaten met de rozemarijn, tijm, knoflook en een ruime scheut olijfolie en breng eventueel op smaak met zout en peper. Verkruimel de feta en meng erdoor. Bak de tomaten circa 12 minuten in de oven.

Gemengde groente

Snijd de champignons in kwarten. Snijd de bosuitjes in ringetjes. Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de aardappels in circa 3 minuten goudbruin. Voeg de champignons, ui en zongedroogde tomaatjes toe en bak circa 4 minuten mee. Voeg de doperwtten toe en bak circa 2 minuten mee. Breng op smaak met oregano, zout en peper.

Kip met za'atar en Siciliaanse couscous

Ingrediënten:

- 250 ml kraanwater
- 6 el traditionele olijfolie
- 250 g couscous
- 50 g rozijnen
- 1 medium handsinaasappel
- 380 g kipfiletplakje à la minute
- 2 tenen knoflook
- 600 g verse spinazie
- 1 tl za'atar kruidenmix

Bereiding:

Breng het water met 1 el olie aan de kook. Neem de pan van het vuur en voeg de couscous en rozijnen toe en laat afgedekt 2 min. wellen.

Rasp de sinaasappels en schep het rasp en 2 el olie door de couscous.

Roer regelmatig los met een vork. Verhit ondertussen de grillpan.

Bestrijk de kipfilet met 2 el olie en bestrooi met peper. Gril de kipfilet in 2 min. per kant goudbruin en gaar. Snijd de knoflook fijn.

Verhit 1 el olie in een hapjespan. Fruit de knoflook 30 sec. Voeg de spinazie in delen toe en laat al omscheppend slinken.

Breng de couscous op smaak met peper en eventueel zout en verdeel met de spinazie over de borden. Leg de kipfilet erbij en bestrooi met de za'atar.

Ovenschotel Mexicaanse quinoa*

Ingrediënten:

- 250 gr quinoa
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ½ rode peper
- 2 paprika's (kleur maakt niet uit)
- 200 gr maïs (uit blik)
- 200 gr kidneybonen (uit blik)
- 600 gr tomatenblokjes (uit blik)
- 75 gr geraspte kaas (bijv. cheddar)
- Zure room
- Evt. tortillachips
- 1 tl komijn
- Peper en zout
- Olijfolie



Bereiding:

Kook de quinoa gaar in water met zout zoals op de verpakking vermeld staat. Meestal heeft quinoa zo'n 15 minuten nodig. Dit zou je evt. ook de avond van tevoren kunnen doen.

Verwarm de oven voor op 200 graden (hetelucht) Pel en snipper de ui en hak de knoflook en de rode peper (zonder zaadjes) fijn. Fruit dit aan in wat olijfolie.

Voeg de komijn toe en bak dit kort mee. Snij de paprika's in blokjes en bak deze mee. Ik had toevallig nog een groene en een gele paprika liggen. Maar het maakt in principe niet uit welke kleur je gebruikt. Ik vind zelf de rode stiekem het lekkerste.

Voeg nu de tomatenblokjes toe. Laat de maïs en de kidneybonen uitlekken en voeg deze bij de tomaten. Voeg de gekookte quinoa toe en meng het even doorelkaar. Breng de quinoa op smaak met peper en zout. Proef even tussendoor.

Verdeel de Mexicaanse quinoa over een ingevette ovenschaal. Maak het af met de geraspte kaas. Bak de quinoa ovenschotel in 15 – 20 minuten af in de oven. De ovenschotel is klaar als de kaas gesmolten is. Serveer de Mexicaanse schotel met wat zure room en eventueel wat tortillachips.

Gemarineerde biefstukreepjes*

Ingrediënten: 2 personen

- 2 biefstukken
- 1 rode (punt)paprika
- 200 gram sperziebonen
- 200 gram witte rijst (jasmijn of basmati bijv.)
- groot blik kokosmelk

marinade

- 1 teen knoflook
- 1 gesnipperde ui
- 1 el zoete chili saus
- 2 el ketjap manis
- 1 el sojasaus
- 1 el sambal badjak
- ½ limoen



Bereiding:

Doe de biefstuk in de marinade.

Doe in een kookpan de witte rijst. Voeg daar het blik kokosmelk en een half blik water aan toe. Roer het goed door Boven de rijst moet nu nog een laagje water staan.

Zet de pan op het vuur. Zodra het water begint te koken, zet je het vuur laag en doe de deksel op de pan. Kook de rijst gaar in ± 10 minuten. Ik controleer het altijd even tussendoor. Is de rijst nog niet gaar en is er bijna geen vocht meer? Voeg dan nog wat water toe. Roer tussendoor af en toe.

Haal de biefstuk uit de marinade. Roerbak je de sperziebonen en paprika in de overgebleven marinade. Als de biefstuk gaar is zoals je 'm wilt hebben haal je 'm uit de pan. Laat de biefstuk even rusten en snijd deze dan in reepjes.

Maak de borden op met kokosrijst, de gewokte groenten en de biefstukreepjes. Eventueel kan je nog garneren met wat sesam.

Hutspot koolhydraatarm

Ingrediënten: (4 personen)

- 300 gram wortels - in klein blokjes gesneden
- 200 gram uien - grof gesneden
- 600 gram bloemkoolrosjes
- 1 groente bouillonblokje
- 75 ml verse room
- 2 klonten roomboter
- 1 rookworst - naar keuze
- Peper en zout

Bereiding:

Verhit twee pannen met water op middelhoog vuur. Breek het bouillonblokje door de helft en doe in elke pan een deel. Kook in 1 pan de bloemkoolrosjes en in de andere pan de wortels in 10 tot 15 minuten beetgaar.

Verhit ondertussen een klont roomboter (van ongeveer 15 gram) in een koekenpan.

Voeg de uien toe zodra de roomboter lichtbruin van kleur is.

Bak de de uien in 10 minuten goudbruin op laag vuur. Giet het water van beide pannen af.

Laat de groente gedurende 3 minuten uitdampen in de pan.

Zo voorkom je dat de stampot zompig wordt.

Verwarm ondertussen een kleine steelpan op laag vuur met de overige roomboter en de verse room. Het is niet de bedoeling dat het kookt.

Stamp de bloemkool en wortels samen met het roommengsel en breng op smaak met peper en zout.

Voeg de uien toe en roer het tot een grof mengsel.

Verwarm ondertussen de rookworst volgens de instructies.

Witlof uit de oven*

Ingrediënten: 2 personen

- 5 struikjes witlof
- 10 plakjes schouderham
- 10 plakjes belegen kaas

Bereiding:

Struikjes witlof ong. 10 min laten stomen.

Af laten koelen en dan in tweeën snijden.

Onderste stronkje er af snijden.

De gesneden stukken witlof elk in een plakje ham rollen en op een ingevet rooster leggen.

Dan de plakjes kaas er over leggen.

in een voorverwarmde oven op 180 graden 10 tot 15 min. grillen.



Spinazie-ovenshotel

Ingrediënten

450 gr. diepvriesspinazie
 100 gr magere spekreepjes
 2 gekookte eieren
 450 gram voorgekookte aardappelen
 3 eieren
 200 ml kookroom light
 100 gr. geraspte 30+ kaas
 scheutje olijfolie
 1 flinke ui
 3 teentjes knoflook
 zout en peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.
 Snijd de ui in halve ringen, bereid de spinazie zoals aangegeven op het pak en laat deze goed uitlekken in een vergiet of zeef.
 Kook 2 eieren in acht minuten hard.
 Bak intussen de magere spekreepjes in een koekenpan zonder boter.
 Wanneer de spekjes beginnen te bruinen, dan de uien en de knoflook erbij doen.
 Laten bakken totdat de uien glazig worden.
 Leg de aardappelschijfjes in een ovenschaal. Het mengsel er overheen verspreiden.
 Dan de spinazie er over verdelen.
 Klop de 3 eieren los met de kookroom light en voeg peper en zout naar smaak toe.
 Giet dit over de ovenshotel, leg de in plakjes gesneden gekookte eieren erop en bestrooi de shotel met de geraspte kaas.
 Plaats de shotel 30 minuten in de oven totdat de bovenkant begint te kleuren.

Courgette schotel met ham en kaas

Ingrediënten

300 gr. ongekookte spaghetti
 200 gr. hamreepjes
 2 courgettes, in plakjes
 1 ui, gesnipperd
 1 teentje knoflook, gehakt
 200 ml kookroom light
 100 g geraspte 30+ kaas
 3 el olijfolie
 Peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden.
 Snij de courgette, ui en knoflook in kleine stukjes.
 Kook de spaghetti beetgaar.
 Verhit de olijfolie en roerbak hierin de courgette, ham, ui, knoflook, kookroom, zout en peper.
 Schep de uitgelekte spaghetti in de ovenschaal.
 Schenk de courgettesaus erover en bestrooi het met geraspte kaas.
 Zet de schaal circa 10 minuten in het midden van de oven, totdat de kaas gesmolten is .

Zuurkool uit de oven*

Ingrediënten:

1, 5 kg aardappels
 kipbouillonblokje
 melk
 wat roomboter
 magere spekjes (125- 250 gr
 scheut room
 nootmuskaat
 500 gr. rundergehakt
 paprikapoeder
 zout en peper
 voorgebakken of vers gebakken uitjes
 het sap van een uitgeperste sinaasappel
 beetje bruine suiker
 flinke theelepel sambal badjak
 scheut ketjap manis
 scheut ketchup
 pakje wijnzuurkool



Bereiding:

Kook de aardappels in de kippenbouillon.
 Maak er een lekkere puree van door de aardappels te mixen met melk, klontje roomboter en flink wat nootmuskaat.
 De zuurkool kort koken met een half bouillonblokje scheut room in een beetje water.
 Spekreepjes uitbakken.

Braad 500 gr. rundergehakt rul aan met zout en peper naar smaak.
 Zorg dat het vlees lekker bruin wordt.
 Voeg paprikapoeder toe, twee eetlepels (voor)gebakken uitjes, het sap van een geperste sinaasappel, beetje bruine suiker en een flinke theelepel sambal badjak.
 Klein scheutje ketjap manis en een flinke scheut ketchup.
 Op smaak afmaken met 1 of meerdere van de ingredienten.
 Zorg dat alles redelijk "nat" blijft. zet de oven aan op 180 graden c. vul een flinke ovenschaal met eerst de laag zuurkool, dan het vlees en vervolgens de aardappelpuree.
 Wat kleine blokjes boter op - en en paneermeel over de puree, en dan goudbruin bakken in ongeveer een half uur tot drie kwartier.

Hutspot met spek

Ingrediënten: 2 personen

500 gram (kruimige) aardappelen
 500 gram winterwortel
 3 flinke uien
 Scheutje melk
 Flink dot mosterd
 klein beetje suiker
 beetje zout
 4 speklapjes



Bereiding:

Aardappelen, geschild en met water en een klein beetje zout onderin de pan.en 500 gram winterwortel kleingesneden daar boven op met daarover een klein beetje suiker en daar boven op 3 flinke kleingesneden uien.

Zo'n 20 minuten koken en ondertussen 4 speklapjes (2 per persoon) uitbakken.
 Speklapjes naar eigen smaak te kruiden, ik doe er altijd peper, zout, kerrie- en paprika-poeder op.
 Driekwart van het uitgebakken spekvat doe ik bij de afgegoten aardappelen, wortelen en uien, een heel klein beetje warmgemaakte melk en een flinke dot stevige mosterd en dat stamp ik dan door elkaar met zo'n ouderwetse stamper.
 Serveren met de uitgebakken spek.

Mousaka

Ingrediënten voor de gehaktsaus:

- 500 gram rundergehakt (of kalfsgehakt)
- ½ blik gepelde tomaten
- 30 ml droge witte wijn
- 2 theelepels tomatenpuree
- 2 laurierblaadjes
- 1 theelepel gemalen piment
- 2 theelepels kaneel
- 3 theelepels oregano
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- 2 kleine uien (zeer fijn gesneden/gehakt)

Ingrediënten voor de vulling:

- 8 middelgrote aardappelen
- 2 aubergines

Ingrediënten voor de béchamelsaus:

- 925 ml volle melk
- 2 eidooiers
- 50 gram roomboter
- 50 gram bloem
- 50 gram parmezaanse kaas / grana pandano (geraspt)
- Nog wat extra geraspte kaas voor de bovenkant
- Flinke snuf vers geraspte nootmuskaat

Andere benodigheden:

- 4 ovenschaaltjes (ramekins) of een vierkante ovenschaal met hoge rand
- Olijfolie
- Zout en peper



Bereiding:

Gehaktsaus:

Doe een scheutje olijfolie in een hapjespan en doe de uitjes en de laurierblaadjes in de pan om de uitjes in ongeveer 10-15 minuten zacht en glazig te bakken, niet bruin laten worden.
 Doe nu het gehakt erbij, samen met de knoflook. Zet het vuur wat lager en laat het gehakt rullen (doe dit dus op laag vuur om te voorkomen dat je knoflook verbrandt).
 Zodra het gehakt gaar is kun je het geheel in een zeef afgieten om het teveel aan vet af te laten voeren. Doe het mengsel daarna weer terug in de pan. Laat de laurierblaadjes voorlopig meebakken.
 Doe de tomatenpuree erbij en bak dit even mee. Doe daarna de wijn erbij om het mengsel af te blussen.
 Laat het geheel doorsudderen totdat al het vocht is opgenomen door het gehakt.
 Nu kun je de helft van het blikje gepelde tomaten erbij doen, samen met de oregano, de gemalen piment en de kaneel.
 Breng dit zachtjes aan de kook totdat het mengsel een goede consistentie heeft.
 Haal nu de laurierblaadjes uit het mengsel en breng verder op smaak met zout en peper.
 Zorg dat het mengsel goed op smaak is, dit wordt namelijk de smaakmaker van de moussaka.
 Zet het mengsel even weg om verder te gaan met de rest.

Aardappelen:

Schil nu de aardappelen en snijd ze in de lengte in mooie dunne plakken (zo dik als je mes).
 Doe hetzelfde met de aubergines.
 Zet een flinke kom met gezouten water klaar. Dit mag gewoon koud water zijn. Doe de aubergine plakken in het water en laat dit 15 minuten lang weken (dit voorkomt straks dat ze tijdens het bakken teveel olie opnemen).
 Doe weer een flinke scheut olijfolie in een pan en laat het goed heet worden.
 Bak nu de aardappelplakken om en om tot ze flink bruin zijn.
 Omdat de plakken niet te dik zijn zouden ze hierdoor allemaal al goed voorgegaard zijn.
 Laat de aardappelplakken uitlekken op keukenpapier (ook de bovenkant afdeppen).

Aubergines:

Was de plakken aubergine eerst goed af onder de kraan om het zout af te spoelen en droog ze goed af. Doe weer een scheut olijfolie in de pan en bak de aubergines om en om mooi bruin.
 Het kan zijn dat je tussentijds af en toe wat olie erbij moet doen.
 Laat deze plakken ook op keukenpapier uitlekken. Zorg dat de ovenschaal goed is ingevet en begin met een laagje (iets minder dan de helft) aardappels op de bodem.
 Doe dit niet dakpansgewijs, maar leg eerst gewoon de bodem als een puzzel vol, en doe wat kleinere stukjes in de gaten die ontstaan zodat het een mooie egale laag wordt.
 Verspreid hierop het gehakt met een spatel en druk het goed aan.
 Doe nu alle aubergineplakken erboven op en zorg dat alles goed bedekt is.
 Dit alles sluit je af met weer een laag aardappelen. Druk alles zachtjes aan zodat straks de bechamelsaus erboven op kan.



Last but not least: een heerlijke bechamelsaus als topping:

Nu gaan we de bechamelsaus klaarmaken.
 Begin met het smelten van de boter in een hoge pan. Zodra de boter is gesmolten doe je de bloem erbij. Laat dit even een paar minuten borrelen zodat de bloem kan garen.
 Verwarm de melk even in de magnetron (niet laten koken).
 Giet nu een flinke scheut melk bij het boter/bloem mengsel.
 Roer dit goed zodat eventuele klontjes weg zijn. Laat het even koken en als het goed is gaat het al wat binden.
 Doe zodra het wat gebonden is de rest van de melk erbij en laat dit even koken zodat het de dikte krijgt van een mooie saus (lobbig) en de bloem goed is opgenomen.
 Haal de pan van het vuur en klop de twee eidooiers erdoor.
 Roer tot slot de geraspte kaas erdoor en rasp wat nootmuskaat erdoor.
 Een flinke snuf kaneel erbij voor een extra kick.
 Giet de bechamelsaus over de moussaka en rasp tot slot nog wat kaas erover.
 Bak de moussaka voor 40 – 45 minuten op 180° totdat de bovenkant mooi goudbruin is.



Pompoen gevuld met paddenstoelen

Ingrediënten: 4 personen

- 300 g basmatirijst
- 1 pompoen
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 400 g paddenstoelenmelange
- 30 g boter
- 1 tl gedroogde tijm
- 30 g bloem
- 300 ml kraanwater
- 1 bospaddenstoelenbouillontablet
- 20 g platte peterselie
- 175 g notenmix naturel ongezouten



Bereiding:

Kook de rijst.
 Snijd ondertussen het kapje en de onderkant van de pompoen en verwijder de zaden en draderige binnenkant met een lepel.
 Hol de pompoen verder uit en laat 1 cm vruchtvlees zitten.
 Snijd het verwijderde vruchtvlees in blokjes.
 Kook de pompoenblokjes 6 min. in water met zout.
 Giet af en pureer de pompoen met de staafmixer.
 Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
 Snijd de paddenstoelen in stukjes.
 Verhit de boter in een diepe pan en fruit de ui en knoflook 3 min.
 Voeg de paddenstoelen en tijm toe en bak 4 min.
 Doe de bloem erbij en laat al roerend in 2 min. gaar worden.
 Voeg het water en het bouillontablet toe en breng al roerend aan de kook.
 Doe de pompoenpuree erbij en laat de ragout 5 min. zachtjes koken.
 Breng op smaak met peper.
 Snijd de peterselie fijn.
 Meng de noten en peterselie door de rijst.
 Schep de ragout in de pompoen en serveer met de notenrijst.

Boontjes en cherrytomaatjes

Ingrediënten:

- 500 gr. sperziebonen
- 500 gr. cherrytomaatjes
- 1 blikje mais
- 1 ui
- Olijfolie
- 150 gr. magere spekreepjes
- 1 dl kookrom
- 1 el kerrievoeding
- zout en peper

Bereiding:

Maak de sperziebonen schoon en snij ze doormidden.
 Kook ze beetgaar met wat zout.
 Halveer de tomaatjes.
 Pel de ui en snipper fijn.
 Verhit de olijfolie in een koekepan en bak hierin de spekreepjes krokant.
 Voeg de ui toe en fruit deze 5 min. mee.
 Voeg de sperziebonen, cherrytomaatjes, mais en kerrie toe.
 Doe de room erbij en laat alles ca. 5 min. doorwarmen.
 Maak op smaak met peper en zout.

Paprika, gevuld

Ingrediënten: (5 personen)

- ½ ui
- 10 paprika's
- 1 teentje knoflook
- 4 takjes peterselie
- 1 blik tomatenpuree
- peper (zwart)
- ½ theelepel paprikapoeder (Turks)
- 1 eetlepel citroensap
- ½ theelepelmunt (gedroogd)
- 1 dl water
- 25 gram margarine
- 250 gram gehakt
- 1 eetlepel zout
- 200 gram rijst (langkorrelig)
- tomaten
- water

Vorbereiding:

Hol de paprika's uit en was ze.
 Doe de gesnipperde ui, knoflook en peterselie in een ruime kom.
 Snij de helft van de tomaten in blokjes en meng dit, samen met alle andere ingrediënten, behalve de paprika's, door elkaar.
 Snijdt de overgebleven tomaten in partjes.

Bereiding:

Vul de paprika's met het mengsel, maar laat een randje van ongeveer 2 cm open.
 "Dichtstoppen" met een tomaatpartje.
 Zet de paprika's in een pan, giet er heet water bij tot de paprika's voor ongeveer tweederde deel onder staan en laat het geheel ongeveer 40 minuten koken.

Paprika, gevuld (2 stuks)

Ingrediënten:

- 6 paprika's
- 2 stengels bleekselderij
- ½ wortel
- 200 gr. rundergehakt
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 5 dl tomatensaus
- ½ dl rode wijn
- Olijfolie
- 4 el geraspte Parmezaanse kaas
- Zout en peper

Bereiding:

Halveer de paprika's, verwijder de zaadjes en snij in kleine stukjes.
 Snij ook de bleekselderij in blokjes.
 Schil de wortel en snij eveneens in blokjes.
 Pel de ui en snipper fijn.
 Pel de knoflookteentjes en hak fijn.
 Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui en de knoflook.
 Voeg de paprikablokjes, bleekselderij en wortel toe en bak 5 min. mee.
 Doe het gehakt erbij en bak tot het rul en bruin is.
 Maak op smaak met zout en peper.



Schenk de tomatensaus en rode wijn bij het mengsel en laat het geheel nog 10 min. stoven.
 Snij van de overgebleven paprika's de kopjes en verwijder de zaadlijsten.
 Plaats de paprika's in een ondiepe ovenschaal en vul ze met het gehaktmengsel.
 Besprenkel met wat olijfolie en bestrooi met Parmezaanse kaas.
 Bak ze af in een op 200 graden voorverwarmde oven in ca. 50 min.
 Serveer met rijst.

Roti kukus

Ingrediënten

3 eieren
 200 gr fijne rietsuiker heb ik gebruikt maar gewone suiker kan ook
 1 eetlepel vanillesuiker
 1 dl 7up/spa rood of koolzuurhoudend water
 250 gram zelfrijzend bakmeel heb ik gebruikt maar het kan ook met 200gr bloem met 1 theelepel bakpoeder
 1 mespuntje zout

Materialen:

stoompan, bakpapier, mengkom, garde, sate prikker, theedoek



Bereiding:

Kluts de eieren met de suiker(s) en het snufje zout. Voeg daarna het vocht(ik had spa rood in huis) toe en als laatste het meel. Goed mengen en zorg dat er geen klontjes in zitten. Bekleed de stoompan van binnen met bakpapier, niet alleen de bodem maar ook de opstaande randen. Zet de waterpan van de stoompan met voldoende water aan en breng aan de kook. Zorg dat de onderkant van de stomer niet het water aanraakt. Giet het beslag in de bekleede stoompan. Wikkel om de deksel van de stomer een schone theedoek. Sluit het goed af, er mag zo weinig mogelijk stoom ontsnappen.! De doek voorkomt dat de condens weer terugslaat op de cake, omdat de condens wordt opgenomen door de (thee)doek.

Laat het geheel 1 uur stomen. Laat de deksel er de eerste 30 minuten op en zorg dat er genoeg heet water in de pan zit, is dit niet het geval dan bijvullen met kokend heet water(geen koud water gebruiken). Prik met een satéstokje na een uur in de cake. Wanneer deze er droog uitkomt is de Roti Kukus klaar.

De cake na 30 minuten
 Serveer het warm en snijdt in plakken.
 Je kan de cake ook besmeren met een beetje boter. De boter zal dan smelten, lekkah!
 Je kan de cake later ook opnieuw opwarmen in de stoompan.
 Goed afdekken met huishoudfolie anders wordt de cake snel oud.
 Dit is de basis voor roti kukus.

krentenbrood, groot

Ingrediënten

500 gr rozijnen
 1 /2 kilo tarwebloem
 50 gr roomboter
 2 theelepel kaneel
 4 zakjes (van 5 gr) baksoda
 2 theelepels suiker
 1/2 vanillesuiker
 125 ml water (lauw warm)
 123 ml melk (op kamertemperatuur)
 1,5 theelepel zout
 1 ei



Bereiding:

Voorbereiding: 30min
 Bereiding: 45min
 Extra tijd: 2uur15min rijzen
 Klaar in:3uur30min

Was de krenten en rozijnen en laat ze 30 minuten in lauw water wellen. Dep droog met keukenpapier en meng met de sukade. Meng de bloem en kaneel door een zeef in een grote kom. Maak een kuiltje in het midden van het meel en strooi hier de gist in en de suiker. Schenk er ongeveer 50 ml van het water bij en laat een paar minuten staan tot het gist begint te schuimen. Voeg de rest van het water en de melk, 1 theelepel zout en de eieren toe aan het meel en roer tot er een samenhangend deeg ontstaat. Strooi wat bloem op een schoon oppervlak en leg het deeg hierop. Voeg de krenten, rozijnen en sukade toe en kneed het deeg met je handen tot een elastisch deeg, dat niet meer aan je handen plakt. Laat het deeg op een warme plek in de kom (afgedekt met een vochtige schone theedoek) 45 minuten tot 1 uur rijzen. Vet een grote broodvorm (40 cm) in met boter. Kneed het deeg nogmaals door en vorm van het deeg dan een langgerekte rol die in de broodvorm past. Laat het deeg nogmaals op een warme plek in de vorm 45 minuten narijzen. Verwarm de oven voor op 180°C. Zet de broodvorm in het midden van de voorverwarmde oven en bak het brood in ongeveer 45 minuten gaar en donkerbruin. Het brood moet stevig aanvoelen en hol klinken als je erop klopt.

Kleiner brood

Je kunt het recept ook goed door de helft doen, of er twee broden van maken. Gebruik dan een broodvorm van ongeveer 30 cm en bak het brood in ongeveer 30-35 minuten op 200°C bruin en gaar.

Krenten en rozijnen

Probeer ook eens de variant: in plaats van 500 gr krenten en 500 gr rozijnen, er 750 gr krenten en 250 gr rozijnen bij doen.

Loaf van noten en zuidvruchten

Ingrediënten: 4 personen

70 g hazelnoten (bakje 95 g)
1 bakje pecannoten (ongezouten (115 g)
3 el olijfolie
1 schaal kastanjechampignons ((250 g), in kwarten)
1 el verse tijm (alleen de blaadjes)
2 tenen knoflook (fijngesneden)
2 courgettes (grof geraspt)
200 g couscous
3 eieren
100 g gedroogde pruimen (zonder pit)
200 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc 58+)
50 g gedroogde cranberry's (zak 250 g)



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 °C.
Bekleed de vorm met het bakpapier.
Leg de noten op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze ca. 10 min. in de oven.
Verhit terwijl de olie en bak de champignons 5 min.
Voeg de tijm, knoflook en peper en zout toe en bak nog 2 min.
Laat iets afkoelen.
Pureer het mengsel met de helft van de noten in de keukenmachine.
Doe in een kom en voeg de rest van de noten, courgette, couscous, eieren en pruimen toe.
Verkruimel de geitenkaas erboven.
Schep om, doe in de vorm en bak ca. 50 min. in de oven.
Laat de loaf in de vorm 10 min. afkoelen en stort op een schaal.
Bestrooi met de cranberry's.
Lekker met geroerbakte spinazie en wilde rijst.

Appelbeignets

Ingrediënten: 100 appelbeignets

4 pakken Koopmans mix voor appelbeignets
1 flesje bier aanvullen met melk tot 2 liter
20 appels (Jonagold of elstar)
120 g suiker
4 tl kaneel
Zonnebloemolie afhankelijk van hoe groot de wok is.



Bereiding:

Schil de appels en besprenkel de geschilde appels met citroen zodat ze niet bruin verkleuren.
Doe de mix via een zeef in een beslagkom en voeg de melk en het bier toe.
Roer het geheel met een garde of mixer tot een glad beslag en laat even staan.
Zodra je aan bakken toe ben de appels met een appelboor van het klokhuis ontdoen en in vijf plakken snijden.
Haal de appels door het mengsel van suiker en kaneel.
Haal de appelschijven door het beslag en bak ze in een grote wok in zonnebloemolie op 190°C aan beide zijden goudbruin.
Leg de gebakken appelbeignets op een rooster om af te koelen. Leg de afgekoelde appelbeignets op een met kranten en daaroverheen een paar lagen keukenpapier bedekte tafel. Het overvloedige vet eruit te laten trekken.

Yoghurt, meloen, aardbeien en amandelen

Ingrediënten:

Honingmeloen - ¼
Aardbeien - 150 gram
Amandelen - 30 gram
Griekse yoghurt - 8 eetlepels



TERUG

Bereiding:

Snij de honingmeloen en de aardbeien in blokjes
Schep de yoghurt in twee schaaltjes
Verdeel het fruit over de schaaltjes
Hak de amandelen grof met een mes en strooi over het fruit

Aardbei met appel

Ingrediënten:

2 appels
500 gr. aardbeien
½ theelepel citroenrasp
Sap van 1 citroen
1 eetlepel kersenjam
4 eetlepels suiker

Bereiding:

Appel in smalle reepjes snijden, omscheppen met citroenrasp, citroensap en suiker.
Aardbeien schoonmaken, in stukjes snijden en omschudden met de jam.
Schud alles pas kort voor het opdienen door elkaar.

Wentelteefjes

Ingrediënten:

1 ei
25 gr. suiker
½ theelepel kaneel
2 ½ dl melk
Boterhammen zonder korst

Bereiding:

De ingrediënten mengen.
Boterhammen in het mengsel dopen
Boterhammen bakken in koekenpan



Broodpudding

Ingrediënten:

- brood
- ½ l. melk
- ½ pak rozijnen
- Kaneel
- 3 soeplepels bruine suiker
- 1 pakje vanille suiker
- Scheutje amaretto
- 1 ei (goed opkloppen)



Bereiding:

Overschot van diverse brood en peperkoek verzamelen in stukjes breken en hiermee een schaal vullen. 2 uur weken in de melk samen met de rozijnen. Daarna goed mengen, kneden en goed prakken. Toevoegen een snufje kaneel, 1el bruine suiker, 1 pakje vanillesuiker, opgeklopt ei en amaretto, of een ander dames likeurtje.

Mengsel goed uitknijpen en in springvorm doen. Springvorm eerst in boteren. Oven voorverwarmen op 180e .

± 1,2 uur in oven. Steek met priem of braadvork na ± 1,2 uur in baksel. Hier mag na verwijderen geen plakkende samenstelling meer aanhangen. Let op bovenkant mag niet verbranden.

Indien gewenst: (EXTRA calorietjes, niet noodzakelijk)
 - 100 gram pure chocolade, al roerende smelten in een pannetje met 2 soeplepels water en over de bovenkant uitsmeren.
 OF
 - 100 gram witte suiker roerende smelten in 2 á 3 soeplepels water en over de bovenkant uitsmeren

Appelflappen (Airfryer)

Ingrediënten:

- 6 plakken bladerdeeg
- 2 appels Elstar
- kaneel
- suiker
- 1 ei



Bereiding:

Haal de plakken bladerdeeg van elkaar en laat ze ontdooien. Dit duurt ongeveer 10 minuten. Schil de appels en verwijder de klokhuizen. Snijd vervolgens de appels in kleine blokjes Bestrooi de appelblokjes naar smaak met kaneel en suiker. Leg op elk plakje bladerdeeg een klein bergje van het appelmengsel. Vouw het bladerdeeg naar binnen in een driehoek en druk de randen goed aan. Klop het ei los en bestrijk de bovenzijde van de appelflappen hiermee. Strooi een beetje suiker over de bovenkant van de appelflappen. Laat de Airfryer voorverwarmen op 200 graden. Bak vervolgens in 10 minuten de appelflappen goudbruin in het mandje van de Airfryer.

Variatietip: in stap 3 kun je ook nog rozijnen toevoegen aan het appelmengsel.

Bruine vla

Ingrediënten:

- ½ peperkoek
- 1 l melk.
- wat speculaaskoekjes en of andere koekjes
- 1 ei
- 2 lepels bruine suiker
- wat hagelslag
- kaneel (beetje)
- 1 eetlepel stroop.
- Klein scheutje likeur.
- Beetje melk
- John More chocoladepudding



Bereiding:

1 platte vuurvaste schaal ½ peperkoek weken (min. 2 uur) in +/- 1 lit. melk. Hier wat speculaaskoekjes en of andere koekjes toevoegen. Goed fijn kneden. Daarna 1 ei klutsen met 2 lepels bruine suiker, wat hagelslag, kaneel (beetje) en 1 eetlepel stroop en een klein scheutje likeur.

Dan het mengsel al roerende aan de kook brengen. (let op: goed en veel roeren, ook langs de randen)

Dan met een beetje melk aangemaakte John More puddingchocolade toevoegen. Nog 1 min. doorkoken.

Vuurvasteschaal of aluminium bakjes invetten met boter en vullen met gekookt mengsel. Oven voorverwarmen +/- 160 graden. +/- ½ uur in voorverwarmde oven. Moet vel op komen. Oven uitschakelen en nog +/- 15 min in oven laten staan.

Aarbeiensoep

Ingrediënten:

- 500 g aardbeien (diepvries mag ook)
- 30 g poedersuiker
- 2 el balsamico azijn
- 5 blaadjes verse basilicum
- vers gemalen zwarte peper (3 toeren)(of gewoon beetje witte peper uit een potje)
- gewoon
- Garnituur:
- 4 bolletjes vanille-ijs
- 4 krokante amandelkoekjes (kletsoppen)



Bereiding:

Was de aardbeien met het kroontje eraan schoon onder water. Laat ze goed uitlekken. Verwijder het kroontje en snijd de grote exemplaren door de helft. (Bij diepvries is dit niet nodig)

Pureer de aardbeien met de poedersuiker, balsamico azijn en de basilicum in een Keukenmachine. Voeg naar smaak de (versgemalen) zwarte/witte peper toe. Verdeel de (goed gekoelde) aardbeiensoep over 4 diepe bordjes of kommetjes. Schep een bolletje vanille-ijs in het midden van de soep en Garneer met een krokant koekje.

Witte wijn-peertjes met gegrilde halloumi

Ingrediënten: 6 personen

witte wijnpeertjes

- 6 stoofperen
- ½ l witte wijn
- 250 ml water
- 100 g suiker
- ½ citroen
- 1 laurierblaadje
- ½ el maïzena

Gegrilde halloumi

- 1 plakje halloumi
- 1 el olijfolie

Garnering

- 15 g pistachenoten
- 2 el granaatappelpitjes
- 6 takjes waterkers, postelein of kervel

Extra nodig

- appelboor
- grillpan



Bereiding:

Stap 1: Witte-wijnpeertjes

Schil de peren en verwijder met een appelboor de klokhuisen. Breng in een pan de wijn, water, suiker, citroensap en het laurierblaadje aan de kook. Kook de peertjes in circa 1 uur gaar. Roer de maïzena met een beetje water tot een papje. Voeg dit toe aan de pan om het kookvocht een te binden en de peertjes te laten glanzen. Laat het geheel afkoelen.

Stap 2: Gegrilde halloumi

Verwarm een grillpan voor. Snijd de halloumi in plakjes snijden. Besprenkel met de olie en gril de halloumi op beide kanten tot er een mooi grilstreepje ontstaat.

Stap 3: Opmaak en garnering

Hak de pistachenoten grof. Snijd de peertjes horizontaal doormidden. Leg een plakje halloumi tussen de twee peerhelften. Besprenkel de peertjes eventueel nog met een beetje kookvocht. Bestrooi met de pistachenoten en de granaatappelpitjes. Prik met een satéprikker een gat in de bovenkant van de peertjes. Steek hierin een takje waterkers, postelein of kervel.

Gepofte appel met camambert en noten

Ingrediënten 4 personen:

- 4 kleine handappels (bijv. elstar of junami)
- 75 g camembert rustique (kaas)
- ongezouten notenmelange naturel (bakje 175 g)
- 3 el vloeibare honing
- 1 appelboor
- 4 stukken aluminiumfolie (30 x 30 cm)
- 1 barbecue of vuurkorf

Bereiding:

Verwijder met de appelboor het klokhuis uit de appeltjes. Maak de holtes met de appelboor of een scherp mes iets groter. Zet elke appel op een stuk aluminiumfolie.

Snijd de camembert in blokjes van 0,5 cm.

Hak de noten grof.

Vul de holtes met de camembert, noten en honing.

Leg de appels op de aluminiumfolie en vouw losjes tot buideltjes dicht; zorg dat de folie aan de onderzijde strak rond de appel zit.

Pof de appeltjes op een rooster of aan een tak (niet in de camembert prikken) boven het hete vuur ca. 20 min. of tot de punt van een scherp mes makkelijk door het vruchtvlees glijdt.

Zoete aardappel met tomaat en prei

Ingrediënten:

- 300 gram zoete aardappel (1 à 2 stuks)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 vleestomaten
- 1 rode paprika
- 1 prei
- 1 el olie
- 1 el zoete ketjap
- Zout
- Peper
- 1 kippenbouillontablet



Bereiding:

In een pan ruim water aan de kook brengen. Zoete aardappel in de schil 15 minuten koken met deksel op de pan. Intussen ui pellen en snipperen. Tomaten ontvellen en in stukken snijden. Paprika wassen, zaadlijsten verwijderen en in reepjes snijden. Lelijke bladeren van prei verwijderen en de groente in de lengte halveren. Prei wassen onder stromend water en in halve ringen snijden. Olie in braadpan verhitten en ui 2 minuten fruiten. Paprika en tomaat toevoegen en teentje knoflook erboven uitpersen en 5 minuten mee fruiten. Schil van zoete aardappel halen en de knol in blokjes snijden. Toevoegen: ketjap, kipbouillontablet en een scheutje water. Met deksel op de pan 10 minuten zachtjes laten stoven. Dan prei toevoegen en 5 minuten mee laten stoven. Op smaak brengen met peper. Deze groenteschotel smaakt goed bij gegrilde kip of gestoofde vis, zoals kabeljauw of schol.

Snijbonen met knoflook en tomaat

Ingrediënten: 4 personen

- 600 gr snijbonen
- 2 – 4 teentjes knoflook (ik ga voor 4, maar ik hou dan ook heel erg van knoflook)
- 1 kleine ui
- 1 (tros)tomaat
- zonnebloemolie
- 1/2 bouillonblokje
- snufje kruidnagel en kaneel
- zwarte peper
- 1 el tomatenpuree



Bereiding:

Verwijder de puntjes en eventuele stugge draden en snijd daarna schuin in stukjes. Hak de knoflook fijn, snipper de ui en snijd de tomaten in blokjes.

Zet een hapjespan op het vuur en bak de knoflook en ui 2 minuten op laag vuur in 2 el olie. Zet het vuur iets hoger, schep de snijbonen erdoor met het verkruimelde Maggiblokje, piment en een snuf zwarte peper. Bak 2 minuten mee, roer de tomatenpuree erdoor met de blokjes tomaat en bak nog 1 minuut.

Zet het vuur weer lager, schenk er 50 ml warm water bij, roer door en laat 15 – 20 minuten stoven met de deksel op de pan. Roer af en toe om en schenk er extra water bij als het dreigt droog te koken.

Proef, breng eventueel extra op smaak en serveer bijvoorbeeld bij nasi of bami. Ook heerlijk bij een stukje gegrilde witvis met aardappelpuree. Of schep je gestoofde snijbonen door de aardappelpuree en dan heb je een fijn stampotje te pakken.

Hamlapjes met aardappel en rozemarijn

Ingrediënten: 4 personen

- 400 gr hamlappen in blokjes
- 1 el citroensap
- 4 el olijfolie
- 2 rode uien in dunne partjes
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 takje rozemarijn of tijm, grof gehakt
- 450 gr aardappelblokjes
- ½ dl vleesbouillon
- peper en zout

Bereiding:

Doe hamblokjes in een kom en maal er de peper over. Schep de citroensap en de olijfolie doo het vlees en laat 10 minuten afgedekt staan.

Verhit olie in de wok en voeg het vlees toe en bak al omscheppend op hhog vuur in 3-4 minuten bruin. Schep de ui en de knoflook er door en roerbak het geheel 1-2 minuten. Voeg de aardappelblokjes en de rozemarijn toe. roerbak alles nog 3-4 minuten. Voeg de bouillon toe en warm het gerecht nog 2-3 minuten goed door. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met een groene salade.

Hutspot met knolselderij en kikkererwten *

Ingrediënten: 4 personen

- 2 grote winterwortels in kleine stukjes.
- 2 grote uien in kleine reepjes.
- 1 knolselderij in kleine blokjes
- Scheutje rode wijnazijn
- 1 blikje kikkererwten
- 125 gr gerookte spekreepjes
- 1dl slagroom
- 2 tl nootmuskaat
- 2 chilipepertjes fijngehakt zonder zaadjes.
- 1 vleesbouillonblokje
- Peper en zout

Bereiding:

Kook de knolselderijblokjes in water met een beetje rode wijnazijn en het bouillonblokje gaar. Kook tegelijk de wortel en de ui gaar in water met een beetje zout. Bak ondertussen langzaam de spekreepjes knapperig. Voeg na een paar minuten ook de rode peper toe aan de spekreepjes. Warm in de magnetron de kikkererwten op. Giet de groenten allebei af. Voeg bij de knolselderij een beetje room, boter, nootmuskaat, de kikkererwten en pureer met een staafmixer alles goed. Roer daarna de wortel/ui-hutspot en de spekreepjes door de puree. Lekker met gehaktballen.

Bananenbrood, het lekkerste ooit

Ingrediënten:

- 125 gr boter gesmolten
- 200 gr suiker
- 2 grote eieren
- 60 ml melk
- 1 tl vanille-extract
- 3 rijpe bananen
- 250 gr bloem
- 1 tl baking soda
- snufje zout
- handvol gehakte chocola of noten
- 1 extra banaan voor de bovenkant optioneel

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 160°C voor een heteluchtoven. Bekleed een cakeblik van 25 cm met bakpapier of vet het goed in. Meng als eerste de suiker met de boter en klop deze goed door elkaar. Voeg de eieren een voor een toe en meng even door. Roer nu de melk en het vanille extract erdoor. Doe de bloem, de baking soda en het zout erbij en roer het om. Je hoeft dit niet heel lang te kloppen. Als het goed gemengd is, is het voldoende. Prak de bananen met een vork of pureer ze in een blender. Voeg toe aan je beslag en roer dit weer om tot het goed verdeeld is. Als laatste voeg je de chocola en de noten toe. Stort het beslag in de klaarstaande vorm en bak in de voorverwarmde oven voor ongeveer 50-65 minuten of tot een houten prikker er droog uitkomt. (Wil je de extra banaan gebruiken, snij deze dan in de lengte doormidden en druk met de bolle kanten in het beslag.) Laat het 10 minuten afkoelen in het blik voordat je het uitstort en verder af laat koelen. Serveer eventueel met een lekkere bol vanille ijs! Eet smakelijk!



4) AZIATISCHE/WOK RECEPTEN

Saté van varkenshaas, Thaise*

Ingrediënten:

2 varkenshaasjes
Olijfolie

Voor de marinade:

3 theelepels water
1 theelepel tamarindepasta
1 theelepel korianderpoeder
½ theelepel kurkumapoeder
2 theelepels Thaise vissaus
½ theelepel limoenrasp
1 theelepel korianderblad
½ theelepel komijnpoeder
½ rode peper

Voor de satésaus:

30 ml archaïde olie
½ rode peper
1 teentje knoflook
1 ui, gesnipperd
½ citroengrassstengel
1 theelepel currypoeder
60 ml kokosmelk
120 ml melk
2 theelepels tamarindepasta
2 theelepels Thaise vissaus
2 flinke theelepels bruine basterdsuiker
6 theelepels citroensap
2 eetlepels pindakaas
60 ml kippenbouillon



Bereiding:

De marinade:

Snij het korianderblad fijn.
Rasp van de schil van de citroen een halve eetlepel.
Doe dit samen met het korianderblad in een vijzel of keukenmachine.
Doe de overige ingrediënten, maar niet de peper hierbij en pers alles tot een gladde saus.
Snij de helft van de rode peper door midden, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snij de peper in smalle reepjes. Voeg deze toe in de saus maar pers dit niet meer fijn tenzij je van hele hete saté houdt.

De satésaus:

Snipper de ui fijn, verhit de olie en fruit hierin de ui.
Snij vervolgens het teentje knoflook, de peper (zaadjes en zaadlijsten verwijderen), citroengras fijn.
Voeg dit alles toe aan de olie samen met de currypoeder en bak het geheel onder voortdurend roeren even.
Voeg de kokosmelk en de melk toe, goed mengen en breng het geheel aan de kook.
Voeg nu de Thaise vissaus, tamarindepasta, basterdsuiker en citroensap toe en laat even pruttelen.
Voeg de pindakaas toe en breng de saus met de kippenbouillon op gewenste dikte.

Het vlees:

Snij de varkenshaasjes in blokjes van circa 3 – 4 cm, voeg deze toe aan de gemaakte marinade en meng het geheel goed door elkaar.
Laat het vlees minimaal 2 uur marinieren.
Leg ondertussen 6 satéprikkers te weken in water, laat deze ongeveer een uur weken.
Rijg hierna het vlees aan de prikkers.
Verwijder hierbij de reepjes peper.

Verwarm de barbecue voor op direct grillen op hoge temperatuur, circa 250 gr. C.
Bestrijk de saté met wat olijfolie.
Leg de saté op de barbecue boven de hete kolen en grill deze in circa 5 minuten per zijde gaar.

Leg de saté in een schaal en schenk hier wat satésaus over.

Saté van varkensfilet op Thaise wijze

Ingrediënten:

0,8 kg varkensfilet
3 teentjes knoflook
5 korianderwortels
2 tl zwarte peper
2 tl palmsuiker
2,5 el vissaus
2 tl donkere zoete sojasaus
3 tl oestersaus
1 pakje bamboestéprikkers

Bereiding:

Week de bamboesatéprikkers een half uur in water.
Hak alle kruiden zeer fijn en meng met de rest van de ingrediënten.
Snijd het vlees in dunne lange strip en leg het vlees minstens een half uur de marinade.
rijg het vlees aan de stokjes en grill tot het gaar is.



Roergebakken varkenshaas met zwarte pepersaus

(Moo phad prik Thai dum)

Ingrediënten:

0,6 kg varkenshaas
3 teentjes knoflook
4 korianderwortels
2 tl zwarte peper
1 tl palmsuiker
1tl vissaus
4 tl lichte sojasaus
2 tl oestersaus
3 tl rijstwijn
3 tl maizena
3 tl zonnebloemolie
3 uien gesnipperd
2 groene paprika's in blokjes
4 rode pepers in kleine reepjes
3 lenteuitjes in dunne ringen
2 el kippenbouillon

Bereiding:

Hak de knoflook, peper en korianderwortel zeer fijn.
Marineer de varkenshaasreepjes met de sojasaus, suiker, oestersaus, peper en maizen minimaal een half uur.
Verhit de zonnebloemolie in de wok en bak het knoflook, koriander en pepermengsel kort en voeg dan de gemarineerde varkenshaasreepjes en de rest van de groenten toe.
Besprenkel met de rijstwijn, vissaus en een beetje water. Roerbak alles tot het gaar is.
Proef of het goed is en voeg dan de lenteui toe en draai het gas uit.

Thaise salade met varkensvlees en garnalen

(Yum takrai)

Ingrediënten:

0,35 kg spek
 0,4 kg verse gepelde garnalen
 150 gr cashewnoten
 4 tl vissaus
 4 tl citroensap
 3 stengels citroengras, gekneusd
 12 shallotjes in dunne plakjes
 4 rode pepers in dunne reepjes
 2 tl palmsuiker
 2 lenteuitjes gesnipperd
 1 handvol muntblaadjes
 ½ groene kool in dunne reepjes en een poosje in koud water gedompeld

Bereiding:

Kook anderhalf kopje water in een middelgrote pan en kook de garnalen en blokjes spek tot ze gaar zijn. Draai het gas uit en roer de rest van de kruiden er bij. Meng daarna met de groene kool.

Currypasta, zelfgemaakte *

Ingrediënten:

150 g ui(en)
 5 teentjes knoflook
 4 cm gember (vers) - vers geraspt naar smaak
 ½ limoen - rasp en sap, naar smaak
 sambal - of rode peper- naar smaak
 2-4 tl Thaise vissaus - (Worcestershiresaus, sojasaus of azijn kan ook)
 1 el tomatenpuree
 2 tl garam masala
 1 tl citroengras - gedroogd gemalen
 1 tl kurkuma
 snufje kaneel

Bereiden:

Hak de geschildte ui, knoflook en gember grof en doe in een hoge kom. Boen en rasp ½ limoen en pers uit. Voeg het limoensap en -rasp samen met sambal, vissaus, tomatenpuree en de specerijen toe aan de kom. Pureer alles met de staafmixer tot een egale massa. Of gebruik een keukenmachine.

Deze basis curry pasta zal vrij heftig smaken. Te gebruiken als smaakmaker in diverse oosterse groentegerechten. 1 à 2 el/blokjes is genoeg. Begin het gerecht met het bakken van een (bevroren blokje) curry pasta... Wat een geur!

Bewaren In een superschone glazen pot, kun je de curry pasta 1-2 weken bewaren in de koelkast. Of verdeel de massa over een ijsblokjes- of mini-muffinvorm en vries ze in. Haal ze wel echt de volgende dag los en doe ze over in een plastic zakje met datum. De blokjes curry pasta blijven zeker wel drie maanden goed in de diepvries. De siliconen vorm schoonmaken met baking soda om luchtjes te verwijderen!



Kip massaman kerrie met aardappelen

(Kaeng massaman kai)

Ingrediënten:

10 kip drumsticks
 0,4 kg kipfilet in blokjes
 2,½ el mussaman currypasta
 1,5 liter cocosmelk
 5 kleine uien
 5 gekookte aardappelen in hapklare stukjes
 3 handjes pinda's
 3 el palmsuiker
 3 el tamarindepasta
 2 el vissaus
 4 laurierblaadjes

Bereiding:

Verwarm een groot gedeelte van de kokosmelk op een zacht vuur tot het kookt en voeg de drumsticks en kipfilet toe. temper het vuur en kook tot het gaar is. Verwarm de rest van de kokosmelk met de currypasta op een zacht vuur en voeg toe aan de pan met de kip. Voeg de pindaas, aardappelen en en uien toe. Voeg naar smaak palmsuiker, tamarindepasta en vissaus

Currypasta Massaman

Ingrediënten:

4 gesnipperde sjalotjes
 4 fijngehakte knoflookteentjes
 1 tl fijngehakte galangawortel
 1 ½ tl sereh
 2 kruidnagels
 1 tl korianderzaadjes
 1 tl komijnzaadjes
 5 witte peperkorrels
 3 gedroogde chilipepers zonder zaadjes, 15 minuten geweekt in water.
 1 tl garnalenpasta
 1 tl zout

Bereiding:

Laat op een laag vuur de sjalotjes, knoflook, galangawortel, sereh, kruidnagel, korianderzaadjes en komijnzaadjes droogbakken voor 5 minuten en maal dan tot poeder. Doe de rest behalve de garnalenpasta in de blender en maal fijn. Voeg dan het andere mengsel met de garnalenpasta en zout toe en meng alles opnieuw in de blender. Ongeveer 3/4 maanden houdbaar in de vriezer.

Currypasta Panang

Ingrediënten:

5 gedroogde chilipepers zonder zaadjes, 15 minuten geweekt in water.
 5 el gesnipperde shalotjes
 2 teentjes knoflook fijngehakt
 1 tl galangawortel
 1 tl sereh
 ½ el kafirlimepoeder
 1 tl korianderwortel fijngehakt
 5 witte peperkorrels
 1 tl zout
 1 tl garnalenpasta

Bereiding:

Doe alle ingrediënten behalve de garnalenpasta in de blender en mix het goed. Voeg daarna de garnalenpasta toe en mix nogmaals. Kan ongeveer 3/4 maanden in de vriezer bewaard worden.

Kip groene curry

(Gaeng key-au-waan-kai)

Ingrediënten:

- 0,2 kg kipfilet
- 1 el green curry
- 70 gr aubergine, wortel, babymais
- 2 kopjes kokosmelk
- 50 gr basilicum
- 2 tl vissaus
- 1 tl palmsuiker
- 3 tl olie
- 2-3 kaffir limoenblaadjes en red chili's

Bereiding:

Maak olie in de wok een beetje warm. Voeg de currypasta toe en blijf 5 minuten verwarmen. Voeg de kipfilet toe bal op hoog vuur gedurende 10 minuten. Doe de kokosmelk er bij en roer goed door. Voeg de aubergine, wortel en babymaiskorrels er aan toe en breng opnieuw aan de kook. Voeg de vissaus en suiker toe en proef even. Garneer met de limoenblaadjes en red chili's.

Salade, spicy noodle

(Yam-woon-sen)

Ingrediënten:

- 100 gr geweekte glasnoodles
- 70 gr fijngehakt varkensvlees of kip of vis
- 1 lenteui
- 1 tomaat
- 50 gr champignons
- 1 halve limoen uitgeperst
- 3 rode pepers fijngehakt
- 1 tl vissaus
- krop sla

Bereiding:

Maak olie in de wok een beetje warm. Voeg de currypasta toe en blijf 5 minuten verwarmen. Voeg de kipfilet toe bal op hoog vuur gedurende 10 minuten. Doe de kokosmelk er bij en roer goed door. Voeg de aubergine, wortel en babymaiskorrels er aan toe en breng opnieuw aan de kook. Voeg de vissaus en suiker toe en proef even. Mix alles goed door elkaar en leg het op een bedje sla. Garneer met de limoenblaadjes en rode peper.

Kip gebakken met cashewnoten

(Kai-pat-med-ma-maung-hi-ma-pan)

Ingrediënten:

- 0,3 kg kipfilet
- 100 gr cashewnoten of amandelen
- 1 jalapena peper
- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 1 tl vissaus
- 2 tl oestersaus
- 1 tl palmsuiker
- 3 el olie

Bereiding:

Bak de knoflook goudkleurig en voeg de kip, oestersaus, vissaus en suiker toe. Bak alles tot de kip gaar is en voeg dan de cashewnoten,peper, ui en paprika toe. Bak alles af.

Kip met gember, jalapena en oesterzwammen

(Kai-pat-phrik-khing)

Ingrediënten:

- 0,3 kg kipfilet
- 50 gr oesterzwammen
- 20 gr gember
- 1 kleine ui gesnipperd
- 1 jalapena peper
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl vissaus
- 2 tl oestersaus
- 1 t palmsuiker
- 3 el olie

Bereiding:

Bak de knoflook goudkleurig. Voeg de kip, oestersaus, vissaus en suiker toe. Bak alles tot de kip gaar is en voeg dan de ui, oesterzwam, ui en rode peper toe en bak alles af.

Varkengehakt met holy basil

(Pat - kraphao)

Ingrediënten:

- 0,4 kg varkens of rundergehakt of witte vis
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 2 tl vissaus
- 2 tl oestersaus
- 2 tl palmsuiker
- holy basil of zoete basilicum
- 3 el olie

Bereiding:

Bak de knoflook en peper even in de wok. Voeg het vlees toe en bak tot het gaar is. Voeg de vissaus, oestersaus, holy basil en palmsuiker toe. Zet het vuur uit. Serveer met rijst en een gebakken ei bovenop.

Kip met red curry en ananas

(Kaeng -phet supparot)

Ingrediënten:

- 0,3 kg kipfilet
- 100 gr wortel, aubergine, babymais
- 100 gr, ananas, tomaat, druiven
- 2 el red curry pasta
- 3 kaffirlimeblaadjes
- 2 kopjes kokosmelk
- 50 gr zoete basilicum
- 3 tl vissaus
- 2 tl palmsuiker
- 3 el olie

Bereiding:

Doe olie in de wok en voeg de red curry en kip toe. Bak even aan. Doe de Wortel, aubergine en babymais er bij met de kokosmelk en breng aan de kook. Voeg dan de ananas,tomaat en druiven, vissaus en suiker toe. Doe de kaffirlimeblaadje en zoete basilicum er bij. Kook even en roer door elkaar.

Kip curry

(Kaeng - curry - kai)

Ingrediënten:

0,3 kg kipdrumsticks
3 kopjes kokosmelk
2 tl currypoeder
100 gr aardappelen
2 tl sojasaus
1 el palmsuiker

Bereiding:

Verwarm de kokosmelk in een pan en doe de currypoeder er bij.
Als het kookt mag de kip en de rest van de ingrediënten er bij.
Langzaam laten garen. (kan ook in de slowcooker)
Het lekkerst als je het een nacht laat staan.

Vegan curry met bloemkool en sperziebonen

Ingrediënten:

1 kleine bloemkool, in roosjes gesneden
250 gram sperziebonen, gehalveerd
200 gram tomatenblokjes uit blik
150 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
1 ui, fijngesneden
2 tenen knoflook, geperst
2 theelepels olijfolie
Snufje kurkuma
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel garam massala
1 of 2 groene pepers (optioneel), ontpit en fijngesneden
150 ml heet water
Handje verse korianderbladeren, fijngehakt

Bereiding:

Gebruik een pan met antiaanbaklaag en een deksel.
Verhit de olie en bak de ui en knoflook 2 tot 3 minuten.
Voeg de tomaten, specerijen en eventueel de pepers toe.
Doe de deksel op de pan en kook ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur. Roer af en toe.
Voeg de sperziebonen en bloemkoolroosjes toe met 150 ml heet water.
Doe de deksel er weer op en laat het 10 minuten sudderen, tot de sperziebonen en bloemkool gaar zijn.
Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op het pak.
Serveer de rijst met de curry.
Garneer met de koriander.
Tip
Een frisse komkommersalade is een lekker bijgerecht bij een hete curry. Meng een halve komkommer met wat magere yoghurt, een klein teentje geperste knoflook en verse gehakte muntblaadjes.



Salade, papaya, wortel, komkommer

(Som-tam)

Ingrediënten:

50 g papaya,
50 g wortel
50 g komkommer
3 teentjes knoflook
1 -3 pepers
1 tl palmsuiker
1 tomaat
1 kouseband
1-2 limoenen
20 g pindaas
2 tl vissaus

Bereiding:

Doe knoflook, peper en kouseband in de blender meng door elkaar.
Meng de suiker, limoen en vissaus er ook door.
Doe de papaya, tomaat en komkommer er bij en meng goed door elkaar.
Reveer met verse sla.
Garneer met de pindaas.

Gefrituurde wonton pakketjes

(Kaew-thod)

Ingrediënten:

10 wontonvellen
100 g varkensgehakt
1 tl korianderwortel
2 teentjes knoflook
2 tl visaus
2 tl oestersaus
½ tl suiker
olie

Bereiding:

Hak knoflook en koriander fijn en meng door het gehakt.
Doe de vissaus, oestersaus en suiker er bij en mix goed door elkaar.
Doe 1 tl van het mengsel in het midden van de wontonvelletjes en vouw ze in driehoekjes.
Frituur tot ze goudbruin zijn.
Serveer met een zoetzuur sausje, honing of welke saus je maar lekker vind.

Kipvleugeltjes in rode saus

Ingrediënten:

0,5 kg kipvleugeltjes
1 el korianderwortel
3 takjes koriander en 4 knoflookteentjes samen fijn gehakt
5 tl tomatensaus
2 tl vissaus
1 tl palmsuiker
1 tl whisky of wijn
2 kopjes olie

Bereiding:

Maak de olie een beetje warm in een wok.
Frituur de kip tot het goudbruin is.
Haal daarna uit de wok en laat uitlekken.
voor de saus:
Doe 3 el olie in de wok fruit de kruiden tot het aromatisch geurt.
Voeg dan de tomatensaus, vissaus suiker en whisky toe.
Laat koken tot het gaar is.
Doe de kipvleugeltjes er bi meng door elkaar.
Serveer met korianderblaajes en knoflook.

Vietnamese loempiaatjes

(Pho-pea-thod)

Ingrediënten:

10 Vietnamese loemiavellen
1 geklopt ei

vulling:

100 g glasnoodles
100 g mungbonen
70 g varkensgehakt
30 g lenteuitjes
1 knoflookteentje
4 el olie
½ tl suiker
3 tl soyasaus
3 tl oestersaus

Bereiding:

Bak in de wok de knoflook goudbruin en voeg het gehakt, soyasaus, oestersaus en suiker toe.
Bak tot het bijna gaar is.
Voeg de glasnoodles, bonen en lenteui toe.
Bak tot de groenten beetgaar zijn en laat afkoelen.

Doe een el van de vulling in de loempiavellen. Vouw de vellen over de vulling en vouw de uiteindes een beetje terug. Rol dan voorzichtig op.
Smeer wat geklopt ei over de randen om het dicht te drukken.
Frituur in olie tot het goudbruin is.
Serveer met zoete chilisaus of honing.

Kip en gebakken cashewnoten

(Kai-pat-med-ma-maung-hi-ma-pan)

Ingrediënten:

300 g kipfilet
100g cashewnoten
2 pepers
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 el vissaus
2 el oestersaus
½ tl suiker
3 tl olie



Bereiding:

Bak in de wok de knoflook goudbruin en voeg de kip, oestersaus, vissaus en suiker toe.
Bak het gaar en voeg dan cashewnoten toe met de rest van de groenten en bak alles beetgaar.

Witte kool, paprika, ei (orik arik)*

Ingrediënten:

1 rode paprika
2 el zonnebloemolie
4 tenen knoflook
1 runderbouillonblokje
600 g gesneden witte kool
4 eieren

Bereiding:

Snijd de paprika in reepjes.
Verhit de olie in de wok, pers de knoflook erboven en fruit 2 min. op laag vuur.
Zet het vuur middelhoog en voeg het bouillonblokje, de paprika en de kool toe.
Roerbak ca. 8 min. tot de kool zacht is.
Roer telkens 1 ei door de kool. Blijf roeren tot het ei gestold is en voeg dan weer een ei toe.
Breng op smaak met peper.
Tip! serveer met rijst, sambal, kroepoek en Indische gehaktballetjes of vissticks.

Kip, green curry met

(Gaeng-key-au-waan-kai)

Ingrediënten:

200 g kipfilet
½ tl green currypasta
70 g aubergine
70 g wortel
70 g babymais
2 kopjes kokosmelk
50 g zoete basilicum
2 tl visaus
½ tl suiker
3 tl olie
3 blaadjes kaffirlime

Bereiding:

Verwarm de olie een beetje in de wok en voeg de greencurrypasta toe en verwarm gedurende vijf minuten.
Doe de kip er bij en braad op een zacht vuur voor 10 minuten.
Doe dan kokosmelk en breng aan de kook samen met de aubergine. Voeg de visaus en suiker toe.
Garneer met basilicum en rode peper.
Serveer met rijst.

Gebakken noodles

(Pad Thai)

Ingrediënten:

250 g rijstnoodles
50 g vlees
3 tl olie
20 g bosuien
½ tl suiker
2 tl visaus
2 tl oestersaus
1 geklutst ei
50 g taugé
1 teentje knoflook



Bereiding:

Fruit de fijngehakte knoflook tot het goudgeel is. Voeg het geklopte ei, vissaus, oestersaus, suiker en daarna de taugé en lenteuitjes. Zet het vuur dan uit.

Rundvlees in rode curry

(Pat paneng)

Ingrediënten:

100 g rundvlees
½ kop kokosmelk
½ tl red currypasta
2 blaadjes kaffir lime
5 peperkorrels
70 g aubergine
1 tl suiker
2 tl vissaus
2 tl oestersaus
3 tl olie

Bereiding:

Verwarm de olie een beetje in de wok en voeg de rode currypasta toe en verwarm gedurende vijf minuten.
Doe het vlees 10 minuten, kokosmelk, aubergine en peperkorrels er bij en breng aan de kook.
Voeg de visaus, oestersaus, kaffirlime blaadjes en suiker toe.
Serveer met rijst.

Nasi goreng

Ingrediënten:

- 250 gr langkorrelrijst
- 1tl kurkuma
- 3 el plantaardige olie
- 1 bosje lente-uitjes dun gesneden
- 3 cm verse gemberwortel fijn gehakt
- 1-2 chilipepers zonder de zaadjes in dunne plakjes
- 250 gr varkensfilet
- 2 tenen knoflook fijngehakt
- 3 el sojasaus naar smaak
- 200 gr. gekookte garnalen
- sap van een halve citroen
- verse koriander om te garneren



Bereiding:

Kook de rijst met de kurkuma volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ca. 1 uur volledig afkoelen en roer met een vork af en toe door. Verhit 2 el olie in een wok. Voeg de helft van de lente-uitjes, de gember en de chilipepers toe en roerbak 2-3 minuten op laag vuur tot de ingrediënten zacht zijn. Voeg de resterende olie toe en zet het voor hoger en voeg het vlees en de knoflook toe. Roerbak 3 minuten. Voeg de rijst in 3 porties toe en roer na elke portie om de ingrediënten goed met elkaar te vermengen. Voeg de sojasaus en de garnalen toe en roerbak 3 minuten tot het geheel heet is. Doe in een kom en voeg het citroensap toe. Bestrooi met de resterende lente-uitjes en garneer met de koriander.

Mie op de Thaise manier

Ingrediënten:

- 250 gr roerbakrijstmie
- 3 el plantaardige olie
- 1 rode chilipeper zonder zaad fijngehakt
- 4 el Thaise currypasta
- 2 el witte wijnazijn
- 1 el suiker
- 1 rode paprika in dunne reepjes
- 150 gr champignons in plakjes
- 225 gr gekookte ham in reepjes
- 100 gr diepvries erwten
- 225 gr waterkastanjes in blik afgegoten en gehalveerd
- 225 gr rauwe garnalen
- 4 lente-uitjes in dunne ringen



Bereiding:

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af. Verhit de olie in de wok. Voeg de chilipeper, de Thaise currypasta, azijn en suiker aan de pan toe en bak 2 minuten onder voortdurend roeren. Voeg de rode paprika en de champignons toe en roerbak tot de groenten zacht zijn. Voeg de ham, de erwten, waterkastanjes en garnalen toe en roerbak tot de garnalen roze kleuren. Voeg de lente-uitjes en de mie toe en roerbak nog 1 minuut.

Kip roergebakken met citroen en mango

Ingrediënten:

- 1 rijpe mango
- 2 el zonnebloemolie
- 2 tenen knoflook fijngehakt
- 3 cm verse gember fijngehakt
- 4 kipfilets in reepjes
- 150 gr peultjes in de lengte gehalveerd
- 2 stengels bleekselderij in dunne plakjes
- 1 gele paprika in lucifers
- 4 lente-uitjes in dunne plakjes
- zout en peper
- sap van een halve citroen
- 2 el witte wijn of appelsap
- 1 el basamico-azijn
- 1 el honing
- 2 el verse koriander gehakt

Bereiding:

Schil de mango en snij in blokjes. Verhit de olie in de wok. Voeg de knoflook en de gember met de kip toe en roerbak 3 minuten. Voeg de peultjes, de bleekselderij en de gele paprika toe en roerbak 3 minuten. Voeg de lente-uitjes, de mango en het zout en de peper toe en roerbak nog 2 minuten. Meng in een kom het citroensap, de witte wijn of appelsap, de basamico-azijn en de honing. Voeg toe aan de wok en bak nog 2 minuten. Voeg de koriander toe en serveer.

Pad Thai met varkensvlees en garnalen

Ingrediënten:

- 250 gr roerbakrijstmie
- 4 el pindaolie
- 2 tenen knoflook fijngehakt
- 1 sjalotje gesnipperd
- 125 gr varkensfilet in 5 mm dikke reepjes
- 1 el Thaise vissaus
- 1 tl suiker
- sap van een halve citroen
- 1 el lichte sojasaus
- 1 el tomatenketchup
- 200 gr kiemgroente
- 125 gr gekookte garnalen
- peper
- 50 gr zoute pinda's gehakt
- 1 el gehakte koriander en 1 limoen in vieren om te serveren

Bereiding:

Bereid de rijstmie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel onder de koude kraan. Verhit de olie in de wok en roerbak de knoflook, het sjalotje en de reepjes vlees 3 minuten. Voeg de rijstmie dan toe en meng grondig door elkaar. Meng de vissaus, de suiker, de sojasaus, het limoen-sap en de ketchup door elkaar en roer het goed door de pan roerbak gedurende 5 minuten. Meng er dan de kiemgroenten en de garnalen door en roerbak nog eens tot de groenten zacht zijn. Voeg zwarte peper naar smaak toe. Doe het in een schaal en bestrooi met pinda's en koriander. Serveer met de partjes limoen.

Eendenborstfilet, kruidige

Ingrediënten:

2 eendenborstfilets
 1tl 5 kruidenpoeder
 2 el sojasaus
 2el rijstwyn of droge sherry
 1 tl suiker 1 el pindaolie
 1 oranje of rode paprika in dunne reepjes
 5 cm gember in dunne reepjes
 2 lente-uitjes witte en groene gedeelte gescheiden, in dunne reepjes
 175 gr verse ananas in blokjes + sap
 zout

Bereiding:

Doe de eend, het vijfkruidenpoeder, de sojasaus, de rijstwyn of de sherry en de suiker in een lage niet metalen schaal.
 Dek af en laat 20 minuten marineren.
 Verhit de olie in een wok. Haal de eend uit de marinade en bewaar de marinade.
 Roerbak de eend 2 minuten op hoog vuur.
 Voeg de paprika, gember, witte deel van de lente-uitjes toe en roerbak nog 3 minuten.
 Voeg de ananas met het sap en de marinade toe.
 Roerbak nog 1 minuut.
 Voeg zonodig zout toe.
 Bestrooi met het groene gedeelte van de lente-uitjes.

Mie met roerbakgroenten

Ingrediënten:

225 gr brede eiermie
 2 el zonnebloemolie
 1knoflookteentje in plakjes
 2 wortels in dunne schuine plakjes
 150 gr sperzieboontjes, gehalveerd
 150 gr broccoliroosjes
 1 rode paprika in lucifers
 4 lente-uitjes in dunne schuine plakjes
 gehakte koriander (garnering)
 schijfjes citroen (garnering)

Voor de saus:

4 el pindakaas
 1 el tomatenpuree
 1 el balsamico-azijn
 zout en peper

Bereiding:

Kook de mie en giet af.
 Maak intussen de saus: meng de pindakaas, tomatenpuree, balsamico-azijn en de zout en de peper met ongeveer 4 el koud water.
 Zet terzijde.
 Verhit de olie in een wok tot deze heet is.
 Voeg de knoflook, wortels en sperziebonen toe en roerbak 1-2 minuten.
 Voeg de broccoli toe en roerbak 2-3 minuten.
 Voeg de paprika en de lente-uitjes toe en bak nog 1 minuut.
 Voeg de saus, 125 ml water en de afgegoten mie toe.
 Meng goed door elkaar en roerbak 4-5 minuten tot alles heet is.
 Garneer met koriander en schijfjes citroen.

Peultjes en wortels met sesamzaad

Ingrediënten:

½ komkommer
 2 el sesamzaad
 1 el zonnebloemolie
 4 worteltjes in lucifers
 225 gr peultjes
 6 lente-uitjes gehakt
 1 el citroensap
 zwarte peper

Bereiding:

Schil de komkommer, snijd hem in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en snij in halve maantjes.
 Rooster 1 minuut in een droge wok de sesamzaadjes.
 Haal ze uit de pan. Doe olie in wok en roerbak de wortel op hoog vuur 2 minuten.
 Voeg de peultjes, lente-uitjes en komkommer toe en roerbak nog 2 minuten. Besprenkel met citroensap en bestrooi met het sesamzaad, meng door elkaar en roerbak enkele seconden. Breng op smaak met peper.

Mie met broccoli en wortel

Ingrediënten:

250 gr roerbakmie
 3 el plantaardige olie
 2,5 cm gemberwortel, fijn gehakt
 2 rode chilipepers zonder zaad fijn gehakt
 4 tenen knoflook fijn gesneden
 2 uien in dunne ringen
 2 el acaciahoning
 300 ml groente- of kippenbouillon of witte wijn
 3 el witte wijnazijn
 600 gr broccoli
 300 gr wortels in reepjes
 bieslook fijngeknipt

Bereiding:

Kook de mie en giet af.
 Verhit de olie in een wok en voeg de de gember en chilipepers toe.
 Roerbak 1-2 minuten.
 Voeg de knoflook en de uien toe en roerbak 5 á 6 minuten.
 Voeg de honing toe en bak 6-8 minuten tot de honing begint te karamelliseren.
 Voeg de bouillon of de wijn en de azijn toe, breng aan de kook en laat dan zonder deksel 8 minuten zachtjes bakken tot het vocht iets is ingekookt.
 Voeg de broccoli en de wortel toe.
 Dek af en bak 8-10 minuten op een laag vuur beetgaar.
 Voeg de mie toe en meng goed door elkaar.
 Roerbak tot de mie heet is.
 Strooi de bieslook erover.

Bami goreng

Ingrediënten:

300 gr chinese mie
 3 el plantaardige olie
 1 ui fijngesnipperd
 2 teentjes knoflook fijngesnipperd
 300 gr varkensgehakt in kleine balletjes
 200 gr worstjes
 100 gr taugé
 100 gr peultjes
 100 gr andijvie
 bieslook
 1 el sojasaus
 1 tl gemberpoeder
 50 gr gekookte en gepelde garnalen
 100 gr ham in kleine blokjes
 peper en zout
 1 citroen ter garnering

Bereiding:

Kook de mie en giet af.
 Verhit de olie in een wok en bak de gehaktballetjes met de worst daarin.
 Voeg dan de gare mie toe en roerbak nog even.
 Voeg dan de rest van de ingrediënten toe en warm nog even goed door.
 Serveer op een schaal met een kneepje citroen.
 Voeg naar smaak sojasaus en sambal toe.



Regenboog rundvlees*

Ingrediënten:

450 gr runderbiefstuk in dunne reepjes
 2 el sojasaus
 2 el rijstazijn of sherry
 1,5 el maizena
 1 tl suiker
 3 el pinda-olie
 150 gr broccoli in hapklare stukjes
 1 rode paprika in dunne reepjes
 2 teentjes knoflook fijngehakt
 3 el oestersaus
 200 gr kiemgroente
 zout en peper

Bereiding:

Doe de biefstuk, sojasaus, rijstwijn of sherry, maizena en suiker in een niet metalen kom en meng goed door elkaar.
 Verhit de olie in een wok en voeg 1/3 van het vleesmengsel toe.
 Roerbak 2-3 minuten tot het vlees bruin kleurt.
 Doe hetzelfde met de rest van het vlees in 2 porties.
 Verhit de resterende olie in de wok en voeg de broccoli en 6 el water toe.
 Roerbak 5 minuten, voeg dan de knoflook en paprika toe en roebak nog 2-3 minuten.
 Meng er de oestersaus door, doe het rundvlees weer in de wok en voeg ook de kiemgroente toe.
 Roerbak nog 2 minuten en breng op smaak met zout en peper.

Lamsnek met mie en paprika

Ingrediënten:

225 gr middelgrote eiermie
 2 el plantaardige olie
 450 gr lamsnek in stukjes van 1 cm
 2 wortels in lucifers
 1 rode en gele paprika in lucifers
 200 gr paksoi in reepjes of spinazie
 200 gr kiemgroente
 4 lente-uitjes in dunne reepjes
 4 el oestersaus
 1 el donkere sojasaus
 2 el heldere honing
 fijngeraspte schil en sap van een halve citroen
 zwarte peper

Bereiding:

Doe de biefstuk, sojasaus, rijstwijn of sherry, maizena en suiker in een niet metalen kom en meng goed door elkaar.
 Verhit de olie in een wok en voeg 1/3 van het vleesmengsel toe.
 Roerbak 2-3 minuten tot het vlees bruin kleurt.
 Doe hetzelfde met de rest van het vlees in 2 porties.
 Verhit de resterende olie in de wok en voeg de broccoli en 6 el water toe.
 Roerbak 5 minuten, voeg dan de knoflook en paprika toe en roebak nog 2-3 minuten.
 Meng er de oestersaus door, doe het rundvlees weer in de wok en voeg ook de kiemgroente toe.
 Roerbak nog 2 minuten en breng op smaak met zout en peper.

Kip, zoetzure

Ingrediënten:

400 gr ananasstukjes in blik
 1 rode paprika in stukjes
 6 lente-uitjes wit en groene gedeelte apart in stukjes
 2 tl sojasaus
 2 el vruchtenazijn
 2 el basterdsuiker
 1 el citroensap
 1 tl geraspte gemberwortel
 2 el tomatensaus
 1 el maizena
 2 el water
 500 gr kipfilet
 3 el olie

Bereiding:

Giet de ananasstukjes af en bewaar het sap.
 Meng het ananassap, sojasaus, azijn, suiker, citroensap, gember en tomatensaus door elkaar.
 Roer het water en maizena door elkaar en zet terzijde.
 Snij de kipfilet in in reepjes van 1 cm.
 Verhit de olie in de wok en roerbak de kip in 2 porties.
 Laat goed uitlekken op keukenpapier.
 Doe het sausmengsel in de wok en voeg de maizena toe. Kook al roeren tot het mengsel dik wordt.
 Voeg de paprika, lente-ui en de ananasstukjes toe en kook 1 minuut. Voeg de kip weer toe en warm op.



Mie met varkensvlees en gember

Ingrediënten:

450 gr Chinese eiermie
 225 gr klein gesneden varkensvlees
 1 el sojasaus
 1 el droge sherry
 1 tl maizena
 2 el plantaardige olie
 2 lente-uitjes fijn gehakt (deel om mee te garneren)
 1 fijngeraspte gemberwortel
 1 wortel fijngesneden
 3 el zwarte bonensaus
 150 ml kippenbouillon

Bereiding:

Kook de mie en giet goed af.
 Meng in een kom het vlees, de sojasaus, sherry en maizena goed door elkaar.
 Verhit de olie in de wok en voeg de lente-uitjes en de gember toe en roerbak 30 seconden.
 Voeg het vlees en de wortel toe en roerbak 5-10 minuten tot het vlees bruin is.
 Meng er de bonensaus door.
 Voeg de kippenbouillon toe en breng aan de kook.
 Voeg de mie toe en kook zonder deksel 3-5 minuten tot het vocht voor het grootste gedeelte is geabsorbeerd en de mie door en door heet is.
 Garneer met de lente-uitjes.

Rendang daging (heet vlees)*

Benodigheden: (6 personen)

- 2 kg doorregen riblappen
- 4 laurierblaadjes
- 1 grote ui
- 1 winterwortel
- 1 kruidnagel
- 2 bakjes of pakjes boemboe rendang
- 2 tl sambal badjak
- 1 blikje kokosmelk
- water
- evt. vleesbouillonblokje
- 5 sneetjes bruin brood zonder korst

Bereiding:

Boter in de braadpan bruin laten worden en hierin het vlees rondom bruin bakken.
 Ui en wortel even fruiten in een koekepan en bij het vlees doen.
 Kokosmelk en water toevoegen totdat het vlees bijna onder water staat.
 Kruiden toevoegen.
 Het brood bovenop leggen.
 4 uur laten sudderen.

Lekker op een afbakbroodje of bij patat



Rundvlees met zwarte bonensaus

Ingrediënten:

- 450 gr runderbiefstuk in dunne reepjes
- 1 teen knoflook uitgeperst
- 1 kleine rode chilipeper zonder zaad fijn gehakt
- 1 el donkere sojasaus
- zwarte peper
- 2 tl maizen of teff
- 1 el witte wijnazijn
- 2 el plantaardige olie
- 1 gele en 1 rode paprika in reepjes
- 1 grote courgette in lucifers
- 150 gr peultjes in stukjes
- 3 el zwarte bonensaus om te roerbakken
- 4 lente-uitjes in plakjes

Bereiding:

Meng in een kom de reepjes vlees, knoflook, chilipeper (optioneel) sojasaus en peper.
 Meng in een andere kom de maizen met 1 el water tot een glad papje en voeg dan de azijn toe.
 Verhit de olie in een wok, voeg het vlees en de marinade toe en roerbak 4 minuten onder voortdurend omscheppen.
 Voeg de paprika toe en roerbak 3 minuten.
 Temper het vuur en voeg het maizenmengsel en de zwarte bonensaus toe.
 Roer goed door elkaar en bak 2 minuten tot het vlees en groenten gaar zijn.
 Bestrooi met de lente-uitjes.

Kip Zoetzuur uit de slowcooker

Ingrediënten:

- 1 eetlepel arachideolie
- 1 ui gesnipperd
- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 theelepels knoflookpoeder
- Halve theelepel chilivlokken
- Snufje zout
- Snufje peper
- 4 kipfilets in grote blokken gesneden
- 1 paprika in reepjes gesneden
- 150 gram ananasblokjes uit blik
- 250 gram mango blokjes (vries)
- 500 ml kippenbouillon
- klein blikje tomatenpuree
- 3 eetlepels honing
- 3 eetlepels appelcider azijn
- 3 eetlepels sojasaus

Bereiden:

Doe de olie in de wok en bak daar de gesnipperd ui even in aan.
 Doe dan 2 volle eetlepels paprikapoeder, 2 volle theelepels knoflookpoeder en een halve theelepel chilivlokken met een snufje zout en peper bij de uien en bak ook even mee.
 Doe dan de kipfilet erbij en roer door het mengsel.
 Voeg ook de paprika, ananasblokjes en de bevroren mangoblokjes toe.
 Meng door 500 ml kippenbouillon de honing, de tomatenpuree, azijn en sojasaus.
 Doe alles samen in de slowcooker en laat op stand low 5 uur stoven.



Vietnamees Stoofvlees* (Thịt bò kho)

Ingrediënten:

500g runderstoofvlees (bv magere runder-, rib-, of sucadelappen)
 2 tl kurkuma (koenjit)
 2 el (arachide) olie
 3 sjalotjes, gesnipperd
 3 teentjes knoflook, fijngehakt
 2 rode chilipepers, fijngehakt
 2 stengels citroengras, gekneusd
 1 el kerriepoeder
 1 el gemalen steranijs (of 3 hele, geroosterd en tot poeder gemalen)
 2 dl hete runder- of kippenbouillon. (tip: bouillon + sojasaus + vissaus kan voor sommigen te zout uitpakken, gebruik dan water ipv bouillon)
 2-3 el Vietnamese vissaus
 2 el lichte sojasaus
 1 el (ruwe riet)suiker
 zout en zwarte peper
 ½ bosje verse thaise basilicum, zonder stelen
 1 rode ui, in dunne ringen voor de garnering

Lekker met onderstaand gerecht

Bereiding:

Snijd het vlees in blokjes, meng het met de kurkuma en zet het apart.
 Bak sjalotjes, knoflook, chilipeper en citroengras in wat olie tot het geurig is.
 Voeg kerriepoeder en de helft van het steranijspoeder toe en bak 10 sec mee.
 Voeg het vlees toe en bak het vlees een beetje bruin.
 Voeg warme bouillon, vissaus, sojasaus en suiker toe.
 Breng aan de kook, voeg extra warm water toe zodat al het vlees onder staat en laat sudderen tot het gaar is. Ik zou zeggen minstens 4 uur, maar het veiligste is om stoofpotjes altijd een dag van tevoren te maken. Dan kun je het zonder stress laten pruttelen zolang als nodig is en bovendien is stoofvlees de volgende dag nog lekkerder ook. Meer maken om in te vriezen is altijd een goed idee.
 Voor serveren proeven en op smaak brengen met peper, zout en de rest van het steranijspoeder. Eventueel de saus binden met een maizenapapje (2 tl maïzena + 1 el koud water), of met bruin brood zonder korsten.

Thaise basilicum in reepjes en rode ui in dunne ringen toevoegen en serveren met witte rijst en bijvoorbeeld sperzieboontjes **of met onderstaande recept!**

Gele curry met drumsticks - Slowcooker

Ingrediënten:

8 drumsticks
 2 uien
 2 rode paprika's
 400gr kikkererwten
 2 lente-uien
 15gr gehakte koriander of peterselie
 4 el dikke volle yoghurt
 1 limoen
 olijfolie
 1 pak Thaise gele curry
 400 ml kokosmelk
 300 gr basmatirijst



Bereidingswijze:

Snipper de uien en snijd de paprika in kleine blokjes.
 Bak de drumsticks mooi bruin aan alle kanten in olie in een wok of hapjespan. Haal de kip uit de pan.
 Bak de currypasta in dezelfde pan kort op hoog vuur.
 Doe hier de gesneden groenten bij en roerbak 2 minuten mee. Voeg de kokosmelk toe en roer tot een mooie saus ontstaat.
 Doe de drumsticks terug in de pan en laat ze in de curry gaar stoven. Dit duurt ongeveer 20 minuten.
 Kook ondertussen de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
 Roer de kikkererwten door de curry en laat nog even goed doorwarmen.
 Snijd de lente-ui in ringen en de limoen in parten.
 Verdeel de lente-ui en de koriander over het gerecht.
 Serveer de gele curry met de rijst en een flinke lepel dikke yoghurt.

Kip, Ketjapkip met gewokte groenten

Ingrediënten: 2 personen

2 kipfilets
 2 puntpaprika's
 2 winterwortels
 2 preien
 4 teentjes knoflook
 2 el ketjap,
 2 el Zonnebloemolie
 2 el Kurkuma, peper
 Eventueel een Spaans pepertje
 Met rijst, nasi of bami.

Bereidingswijze

Snij de kipfilet in dunne reepjes
 Maak een marinade van de ketjap, olie, uitgeperste knoflooktenen, kurkuma en de peper.
 Als je wat meer pit wil voeg dan een gesnipperd pepertje toe
 Voeg de reepjes kipfilet toe een de marinade en zet dit minimaal 1 uur in de koelkast (mag zeker langer)
 Maak de paprika schoon en snij die ook in dunne reepjes
 Maak de winterwortel schoon en snijd die in dunne plakjes
 Maak de ui schoon en snijd die in halve ringen
 Snijd de prei in dunne ringen
 Olie in de wok en wok de uien, totdat ze mooi lichtbruin zijn, schep ze eruit en doe de paprika in de olie, als die mooi zijn (circa 3-4 minuten), schep ze er dan ook uit en voeg dan de wortels in de wok.
 Als de wok erg droog is geworden iets olie toevoegen als de wortels klaar zijn (bijtbaar, circa 5-7 minuten) schep ze uit de wok en doe dan de prei erin.
 Olie de wok lichtjes en bak de gemarineerde kip reepjes. Als die mooi gaar zijn (circa 3-4 minuten) voeg dan de gewokte groentes toe en roer even om.

Noedels met kip, bonen, paddenstoelen & sla

Ingrediënten:

270 g noedels
 krop sla
 1 limoen
 3 el sojasaus
 300 g kipfilethaasjes
 2 tenen knoflook
 4 el arachideolie
 400 g paddenstoelenmix met puntpaprika en rode ui
 200 g verse gesneden snijbonen
 4 el oestersaus

Bereidingswijze:

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Was de sla, droog en scheur de blaadjes kleiner.

Halveer de limoen en pers 1 helft uit.
 Snijd de andere helft in partjes.

Halveer de kipfilethaasjes. Snijd de knoflook fijn.
 Verhit 2 el olie in een wok en bak de kip met de sojasaus in 5 min. omscheppend op hoog vuur gaar.
 Neem uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de knoflook, paddenstoelenmix en snijbonen 4 min. omscheppend op hoog vuur.
 Voeg de oestersaus en noedels toe en verwarm al omscheppend 3 min.

Meng de sojasaus met een halve eetlepel limoensap per persoon tot een saus en serveer er los bij.
 Lekker met koriander en een partje limoen. pag. 143

Thaise rijke currybiefstuk

(Pangang neu)

Ingrediënten:

- 0,8 kg beefflappen in kleine blokjes
- 100 gr pinda's ongezouten
- 0,75 ml kokosmelk
- 2 tl Panang curry pasta
- 3 rode pepers in kleine reepjes
- 2 gekneusde citroengrassengels
- 12 Kaffir citroenblaadjes fijn gesneden
- 3 tl vissaus
- 1 tl palmsuiker

Bereiding:

Verwarm in de wok 1 kopje van de kokosmelk (niet koken).
 Voeg de currypasta toe en roer goed door.
 Voeg de pinda's toe en daarna het vlees en roer nogmaals goed door.
 Voeg het citroengras, een beetje van de citroenblaadjes en rode peperreepjes toe.
 Voeg ook de suiker, vissaus en de rest van de kokosmelk toe.
 Bak ongeveer een half uur tot een uur tot het vlees gaar is en saus is ingedikt.
 Serveer met de rest van de citroenblaadjes en rode pepers bovenop.

Kip Korma

Ingrediënten:

- 300 gram rijst
- 600 gram kippendijen in stukken gesneden
- 1 grote ui fijngesneden
- 2 tenen knoflook fijngesneden
- 1 rode peper fijngesneden
- 1/3 theelepel kaneelpoeder
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 1/2 eetlepel kerrie masala
- 1 kip bouillonblokje
- 250 milliliter kokosmelk
- 4 tros tomaten in blokjes gesneden
- 3 centimeter verse gember geschild en geraspt
- snuf peper en zout
- 100 gram amandelen
- hand verse koriander fijngehakt
- olie

Bereiding:

Verhit een flinke scheut olie in een hapjespan.
 Fruit de uien met de knoflook, gember en rode peper.
 Voeg 1/3 tl kaneel, 1 tl chilipoeder, 1 tl kurkuma en een 1/2 el kerrie masala toe en bak dit even kort mee.
 Voeg de kippendijen toe en de amandelen en bak tot de kip rondom goudbruin is. Voeg vervolgens 250 ml kokosmelk, de tomatenblokjes en een verkruimeld kip-bouillonblokje toe. Roer alles goed doorelkaar en laat 30 minuten afgedekt pruttelen. (leg de deksel niet helemaal op de pan)
 Kook ondertussen de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
 Serveer de kip Korma met de rijst, vers gehakte koriander en eventueel wat extra amandelen en rode peper.



Kip rendang*

Ingrediënten

- 3 sjalotten
- 2 tenen knoflook
- 1 el sambal oelek
- 4 cm verse gember
- 75 g gezouten cashewnoten
- 2 tl kurkuma
- 1/2 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander*
- 2 el arachideolie
- 400 ml kokosmelk
- 50 g kokoscream
- 1 kippenbouillon-tablet
- 2 stengels koelverse sereh citroengras
- 1 limoen
- 800 g kipdijfilet

Bereiding:

Pel de sjalotjes, snijd ze in stukken en doe ze in de keukenmachine.
 Pel de tenen knoflook en voeg ook toe samen met de sambal.
 Schil de gember, snijd in stukjes en doe ook in de keukenmachine samen met de cashewnoten, kurkuma, komijn en koriander.
 Maal tot een gladde boembloe.
 Verhit de olie in een braadpan en bak de boembloe 3 min. op laag vuur.
 Voeg de kokosmelk en kokoscrème toe en verkruimel de bouillon-tablet erboven.
 Snijd de stengels sereh een paar keer in de lengte in en leg in de saus.
 Snijd met een dunschiller of een scherp mesje zo dun mogelijk een paar grote stukken van de groene schil van de limoen en leg ook in de saus.
 Laat de rendangsaus een half uur zachtjes koken zonder deksel op de pan. Roer regelmatig.
 Haal de limoenschillen en de sereh uit de saus.
 Snijd de kipdijfilet in dunne reepjes en voeg toe aan de saus. Laat 20 min. zachtjes mee koken.
 Snijd de geschilde limoen in partjes en serveer bij de kip in rendangsaus.



bereidingstip:

Wil je een slowcooker gebruiken?
 Maak de boembloe volgens het recept en doe samen met 150 ml (ipv 200 ml) kokosmelk, de in stukken gesneden kokoscrème, verkruimelde kippenbouillon-tablet, de kipdijfilet, sereh en limoenschil in de slowcooker.
 Roer een keer door zodat alles gelijkmatig is verspreid en laat 5 uur stoven op de lage stand.
 Roer na 3 uur een keer door.
 combinatie-tip:
 Lekker met rijst en gebakken uitjes.

Kabeljauwfilet in curry madrassaus

Ingrediënten:

500gr worteltjes
 500 gr. (bevroren) kabeljauw
 3 kopjes water
 olijfolie of roomboter
 1 bouillonblokje
 2 uien
 2 tl honing
 nootmuskaat
 paprikapoeder
 selderiezout.
 (verse) tijm
 basilicum
 3 tl bloem
 2 tl curry madras
 2 tl creme fraiche
 1 tl citroensap



Bereiding:

Worteltjes:

Worteltjes in stukjes snijden.
 3 kopjes water met scheut olijfolie of roomboter.
 Kruiden met zout en 1 kippen/ rund bouillonblok,
 gesnipperde ui en 2 theelepels honing.
 Zachtjes doorkoken met deksel +/- 17 min.

(bevroren)Kabeljauw

Stoven in roomboter.
 Kruiden met zout, nootmuskaat paprikapoeder en
 selderijzout. (2x 8min, om en om). (verse) tijm en
 basilicum toevoegen.
 Hierna scheut olijfolie toevoegen.
 Ui in halve ringen als laatste mee stoven.
 Verse selderij toevoegen en 2 tl curry madras.

Kabeljauw uitnemen en op een warm bord leggen en
 afdekken met aluminiumfolie.

Saus van de kabeljauw:

Wortelen afgieten in een kop, dit aanmengen met
 2/3 theelepels bloem, goed roeren samen met
 2 tl curry madras.
 Dit mengsel toevoegen aan de kabeljauwsaus.
 Vijf seconden doorkoken.(indien de saus te dik
 roerend wat water toevoegen).
 Al roerende 2 theelepels creme fraiche oplossen
 en daarna 1 tl citroensap.

Vis terug in de pot, besprenkelen met saus en even
 opwarmen.

Kabeljauw en wortelen garneren opdienen met
 gekookte aardappelen, aardappelkroketten of friet.

Kool, sambal goreng van kool*

Ingrediënten: 4 personen

½ witte kool
 2 uien fijngesneden
 1 theelepel trassi
 1 theelepel gember
 2 theelepels palmsuiker
 1 eetlepel sambal oelek
 1/8 blok santen, in 2 kopjes water
 zout, peper en nootmuskaat naar smaak

Bereiding:

Snijd de witte kool (spitskool, chinese kool of
 savoieekool) fijn.
 Fruit de ingrediënten bruin en voeg dan de opgeloste
 santen en de fijngesneden kool toe.
 Laat de kool rustig gaar koken en vergeet niet zout,
 peper en nootmuskaat naar eigen smaak toe te
 voegen.

Courgette met vis of kip en Garam Masala

Ingrediënten: 4 personen

500 gr. kabeljauw of kip in blokjes
 evt. garnalen
 2 courgettes geraspt
 4 teentjes knoflook
 1 grote ui of prei versnipperd
 1 el maïzena
 2,5 dl kippenbouillon
 1½ el Garam Masala
 Beetje citroensap
 Zure room
 4 flinke tomaten ontveld en ontpit

Bereiding:

Courgettes raspen en met een flinke hoeveelheid
 zout bestrooien.
 Goed door elkaar roeren en ongeveer 10 min. laten
 staan,, vocht er uit laten trekken.
 Daarna afspoelen met lout water en goed uitknijpen
 De fijngehakte knoflook en de versnipperde ui
 goudgeel bakken
 Vis of kip erbij en even meebakken
 Maïzena er over strooien en bouillon erbij roeren
 Garam Masala toevoegen, goed doorroeren
 Beetje citroen er door roeren
 Tomaten in stukjes snijden en er bij doen
 Zure room erdoor.
 Serveren met rijst of, voor KH-arm alternatief,
 doperwten er doorheen roeren

Boontjes, sambal goreng boontjes

Ingrediënten:

500 gr. sperzieboontjes
 1 ui
 2 tl sambal trassi
 1 blikje kokosmelk
 3 tl palmsuiker
 3 laurierblaadjes
 1 tl zout
 1 el tamarindepasta
 3 teentjes knoflook



Bereiding:

Fruit de gesnipperde ui en de sambal.
 Boontjes toevoegen en met de kokosmelk, laurier,
 knoflook ong. 20 min. laten koken met deksel erop.
 Op het eind tamarindepasta toevoegen.
 Serveren met rijst

Thaise fried rice (gebakken rijst)*

Ingrediënten: 4-5 personen

- 750 gram gekookte rijst (het liefst 1 dag oud)
- 250 gram kipfilet in stukjes gesneden
- 5 eetlepels soja saus
- 1 eetlepel vissaus
- 1 eetlepel oestersaus
- 2 eetlepels suiker
- 4 eieren
- 1 rode peper fijn gesneden
- 3 tenen knoflook uit de pers
- 3 strengen bosui, grof gesneden, houdt wit en groen apart
- 150 gram diepvrieserwten
- 75 gram bamboespruiten, grof gesneden
- zout en peper naar smaak

Voor de kip marinade;

- 1 theelepel vissaus
- 1 theelepel oestersaus
- witte peper

Bereiding:

Leg de kip in de marinade en zet aan de kant.

Maak een sausje van de sojasaus, vissaus, oestersaus en suiker en hou dit apart.

Doe in een wok wat olie en fruit hierin de knoflook en witte deel van de bosuitjes aan. Voeg dan de kip met de marinade toe en schep dit goed om, totdat de kip gaar is. Nu doe je hier de rijst bij en het sausje die je apart hebt gehouden. Giet dit over de rijst. Voeg nu ook de erwten, bamboespruiten en stukjes peper toe. Schep goed om en voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.

Klop de eieren los en strooi hier wat zout overheen. Je kunt de eieren in de wok bakken, door de rijst aan de kant te schuiven, maar je kunt ze ook in een aparte koekenpan bakken, in stukjes snijden en bij de rijst doen.

Vegan Indonesian tempeh-balls van

Ingrediënten

- 2 tl. garam masala
- 1 tl. knoflookpoeder
- 1 tl. citroengras
- snuf peper en zout
- 2 tl. uienpoeder
- 1 tl. gemberpoeder
- 4 el. wokolie
- 2 tl. nootmuskaat
- 2 tl. kerriepoeder
- 2 el. kokosbloesemsuiker
- 1 el. tomatenpuree
- 60 gram paneermeel
- 1 tl. komijnpoeder
- 2 tl. korianderpoeder
- 250 gram tempeh
- 30 gram cashewnoten
- 1 ei



Bereidingswijze

Meet en weeg alle ingrediënten af. Snijd de tempeh in kleine blokjes.

Maal de tempeh met de 2 eetlepels wokolie helemaal fijn tot een glad mengsel met een staafmixer. Voeg daarna de cashewnootjes toe en maal de cashewnootjes er middelgrof doorheen.

Meng daarna alle kruiden, het ei en de paneermeel door elkaar en voeg deze aan het mengsel toe. Meng de kruiden en de panko goed door het gladde mengsel en kneed de tempeh tot balletjes met een diameter van circa 1 cm.

Verhit daarna in de braadpan de overige 2 eetlepels wokolie en bak de tempehballetjes goudbruin in 8 minuten op middellaag vuur. Regelmatig keren. Serveer direct.

Vleesoptie: vervang de tempeh voor 200 gram kipgehakt en 1 ei.

Madras (de curry)

Ingrediënten

- 4 el korianderpoeder
- 2 el komijnpoeder
- ½ el kurkuma
- 2 tl gemalen zwarte peper
- 2 tl mosterdzaad
- 1 tl chilipoeder
- 5 tenen knoflook, uit de knijper
- 2 el verse gember, geraspt
- 2,5 el zonnebloemolie
- 2 el citroensap
- klein glazen potje
- NB:

Deze curry pasta kan ook gebruikt worden voor andere curry recepten. Je kunt er minstens 4 keer Kip Madras mee maken (zie recept hieronder).

Bereidingswijze

Meng alle droge kruiden door elkaar door ze in het glazen potje te doen. Deksel erop en even goed schudden. Pak een schaalte en doe daar de knoflook en de gember in. Voeg de droge kruiden toe samen met de olie en het citroensap. Meng alles door elkaar tot een pasta ontstaat. Doe terug in het potje, zolang er altijd een dun laagje opstaat is deze currypasta lange tijd houdbaar in de koelkast.

Kip Madras*

Ingrediënten

- 250 gr biologische kipfilet
- 2 el zonnebloemolie
- 1 ui, grof gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 tomaten
- 280 gr kikkererwten (1 blik)
- 2 eetlepels Madras currypasta (zie recept hierboven)
- 400 ml kokosmelk (1 blik)
- 1 appel
- peper & zout naar smaak
- voor erbij: basmatirijst en/of naanbrood



Bereidingswijze

Voeg de kokosmelk toe, roer goed door en voeg de gebakken kip weer toe. Laat zo'n 10 minuten zacht sudderen tot de saus is ingedikt. Kook ondertussen de rijst. Snijd de appel in kleine stukjes en roer door de curry om even op te laten warmen. Voeg wat water toe als de saus te dik is. Proef en breng op smaak met zout en zwarte peper. Serveer met de rijst of met het naanbrood. Ook lekker met een komkommerraita erbij.

NB:

De kikkererwten kunnen ook vervangen worden door sperziebonen. Snijd deze dan in stukjes van 3 centimeter en laat ze iets langer bakken voor ze gaar zijn.

Tjap tjoy

Ingrediënten

- 200 gr baby mais
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 komkommer
- 100 gr peultjes
- 3 teentjes knoflook
- 200 gr kastanje champignons
- 100 gr oesterzwammen
- 100 gr shiitake
- 1 grote wortel
- 125 gr bamboescheuten uit blik
- 3 eetlepels sojasaus
- 150 gr taugé
- 2 eetlepels maïzena
- 1 Spaanse peper
- 2 eetlepels sesamzaad
- 1 bosje bosui
- 1 broccoli
- olie



Bereiding:

Maak de wortel schoon en snijd deze in dunne plakjes en snij de paprika's in reepjes.

Hak 2 teentjes knoflook fijn en bak dit in een grote pan samen met de wortel en de paprika's.

Ondertussen champignons snijden en de oesterzwammen en de shiitake pluk je uit elkaar. Voeg ook dit toe aan de pan samen met de peultjes laat het allemaal even lekker bakken.

Dan doe je de babymais en de bamboescheuten erbij en een gesneden komkommer zonder zaadlijst.

Voeg de soja saus eraan toe samen met de maïzena en een scheutje water. Laat dit op staan totdat het gaat binden.

Als laatst voeg je er wat Spaanse peper naar smaak bij en de taugé en gesneden bosui .

Verhit een koekenpan en bak de sesamzaadjes goudbruin. Let op: blijf er bij staan en houd de zaadjes in beweging anders verbranden ze snel

Snijd de broccoli in roosjes. De stonk van de broccoli in stukken en maal deze fijn in een keukenmachine of blender

Verhit een pan met een klein scheutje olie. Hak 1 knoflookteen fijn en bak deze ongeveer 1 min in de pan.

Verwijder de pan van het vuur en roer de gemalen broccoli in de hete pan met knoflook. Breng het op smaak met eventueel nog wat peper en zout.

Samosadeeg

Ingrediënten:

- 6 kopjes bloem
- 120 gr. gesmolten boter
- 5 el gemalen komijn
- 2 kopjes warm water

Bereiding:

2 kopjes warm water langzaam toevoegen, mengen en overdekken . 10 min. laten staan. Daarna uitrollen tot dunne plakken. Met behulp van bijv. een schaalte rondjes uitsnijden van ong. 9 cm

Op de rondjes deeg zoveel vulling leggen dat het deeg nog dichtgeknepen kan worden (vingers een beetje nat maken). Met hete olie in een koekenpan bruin bakken. Uit laten druipen.

Lekker met chutny zoals mangochutny.

Voor recept van de vulling zie recept hieronder



Samosavulling

Ingrediënten:

- 60 gr. gesmolten boter
- 300 gr. gehakt
- 1 kl. ui fijngesneden
- 1 uitgeperst teentje knoflook
- 1 ½ el gemberpoeder
- 1 ½ el komijnpoeder
- 1 el. koriander
- 3 el garam masala
- 1 el kurkuma
- ½ el. chili

- 1 grote aardappel
- 1 kopje doperwten
- 1 kop water

Bereiding:

Aardappel koken en pureren. De rest (zonder de doperwten) bakken. Alles door elkaar mengen en de rondjes deeg er mee vulen.

Voor het deegrecept zie recept hierboven

Kip in kokosmelk

(Tom kaa Gai)

Ingrediënten:

- 200 g kip
- 1 liter kokosmelk
- 1 grote ui
- 70 g kurkuma
- 1 stengel citroengras
- 5 rode pepers
- 30 g champignons
- 4 tl visaus
- 2 blaadjes kaffir lime
- 1 bosui
- ½ tl suiker
- 1 gebakken tomaat

Bereiding:

Verarm de kokosmelk langzaam in een wok.
 Doe het citroengras en de kurkuma in de wok.
 Voeg de kip toe wacht een minuut en roer dan door.
 Voeg de vissaus en suiker toe.
 Dan de rest van de ingrediënten.
 Serveer met rijst en lenteuities.

Kip, zoetzure

(Pat-pre-au-waan)

Ingrediënten:

- 200 g kip
- 100 g ananas
- 100 g komkommer
- 2 tomaten
- 100 g babymais
- 1 stengel lenteui
- 1 tl vissaus
- 2 tl oestersaus
- 2½ tl tomatensaus
- ½ tl suiker
- 1 teentje knoflook
- 3 tl olie

Bereiding:

Fruit de knoflook goudbruin.
 Voeg de kip toe en roer door.
 Voeg oestersaus, vissaus en suiker toe.
 Roer continu.
 Voeg nu de rest van de ingrediënten toe.
 Roerbak tot alles beetgaar is.
 Voeg op het laatst de lenteui toe.
 Serveer met rijst.

Knapperig roerbakgerecht met kalfsvlees

Ingrediënten

- 3 el olie
- 500 gr kalfsoester in dunne reepjes
- 1 el geraspte gember
- 2 el gesnipperde lente-uitjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- ¼ tl chilipoeder
- 125 gr babymaïskolfjes uit blik
- 1 grote wortel in zeer dunne reepjes
- ¼ bloemkool in roosjes
- 150 gr pinda's
- 150 gr diepvrieserwtjes ontdooid
- 200 gr sperzieboontjes , afgehaald
- 0,75 dl kippenbouillon
- 1 el sojasaus
- 2 el honing
- 2 tl maïzena, opgelost in 1 el koud water
- 1 el gehakte koriander

Bereiding:

Verhit de olie en roerbak de kalfsoester, gember, lente-uitjes en chilipoeder 3 minuten.
 Doe de kalfsoester met een schuimspaan over in een kom.
 Voeg de maïskolfgjes, wortel, nloemkool, pinda's, erwten en sperziebonen aan de inhoud van de wok toe en roerbak het geheel 2 minuten.
 Doe het dan over in de kom met de kalfsoester.
 Temper het vuur, voeg de bouillon, sojasaus, honing en maïzena toe en roer tot er een dikke saus is ontstaan.
 Doe de kalfsoester en de groenten weer in de wok, meng er de koriander door. Serveren maar.



Chinese mie met varkensvlees

Ingrediënten

350 gr dunne mie
 1 el sesamolie
 250 gr geroosterd varkensvlees in dunne reepjes
 1 el geraspte gember
 10 gedroogde Chinese paddestoelen, 20 minuten geweekt in heet water
 1 paprika in dunne reepjes
 125 gr peultjes, afgehaald
 100 gr bamboescheuten afgegoten en in stukjes
 2 el honing
 0,6 dl sojasaus
 1 el rode wijnazijn

Bereiding:

Kook de mie beetgaar.
 Giet af en houd hem warm.
 Verhit de olie in een wok en roerbak het varkensvlees, de gember en paddestoelen 2 minuten.
 Voeg de paprika, peultjes en bamboescheuten toe en roerbak nog 1 minuut.
 Doe het over in een kom, dek deze af en houd hem warm.
 Doe de honing, sojasaus en azijn in de wok en verwarm dit tot het mengsel kookt.
 Voeg de mie toe, meng goed met de saus en serveer.
 Verdeel er de geroerbakte groenten over.

Mango met rundvlees

Ingrediënten

350 gr runderbiefstuk van de haas in dunne reepjes
 2 el olijfolie
 3 teentjes knoflook, geperst
 1 tl sambal oelek
 1 el extra olijfolie
 1 rode paprika in dunne reepjes
 8 lente-uitjes in schuine stukjes van 3 cm
 1 el sojasaus
 1 el sherry
 1 tl bruine suiker
 1 blikje mangoplakken afgegoten en in reepjes
 1 el gehakte koriander

Bereiding:

Doe het vlees, olijfolie, knoflook en sambal in een kom, meng goed en dek af.
 laat het 10 minuten marinieren.
 Verhit de extra olie en roerbak het vlees 3 minuten.
 Meng er daarna de paprika, lente-uitjes, sojasaus, sherry en suiker door en roerbak nog 1 minuut.
 Meng er voorzichtig de mango door, waarbij u ervoor zorgt dat de reepjes intact blijven.
 Voeg de koriander toe en serveer direct.

Szechuan met kip en cashewnoten

Ingrediënten: 4 personen

0,6 dl olie
 100 gr cashewnoten
 500 gr kipfilet in dunne reepjes
 1 ui in parten
 1 rode paprika in stukjes
 2 el Szechuan pasta
 0,6 dl water
 2 tl maïzena
 ½ bosje lente-uien, gesnipperd



Bereiding:

Verhit de olie op een middelhoog vuur in een wok.
 Bak voorzichtig de cashewnoten goudbruin en leg ze op keukenpapier.
 Giet de olie uit de wok.
 Zet het vuur hoger en roerbak de kip, ui en rode paprika goudbruin.
 Temper het vuur, voeg de Szechuan pasta, water en maïzena toe en meng goed. Dek de wok af en bak alles nog 2-3 minuten gaar.
 Bestrooi het gerecht voor het serveren met de cashewnoten en lente-uitjes en geef er evt. rijst bij.

Lamscurry, snelle

Ingrediënten: 4 personen

2 el plantaardige olie
 1 el currypasta
 1 tl komijnpoeder
 500 gr magere lamsfilet in reepjes
 1 rode paprika in reepjes
 2 courgettes in plakjes
 250 gr bloemkoolroosjes
 250 gr broccoliroosjes
 2,5 dl kokosmelk
 1,25 dl runderbouillon

Bereiding:

Verhit de olie op een middelhoog vuur in een wok.
 Roerbak de currypasta en het komijnpoeder 1 minuut.
 Voeg het lamsvlees toe en roerbak 3 minuten tot het mals wordt.
 Neem het lamsvleesmengsel uit de wok en zet apart.
 Roerbak de paprika, courgette, broccoli en bloemkool 2 minuten in de wok.
 Meng er de kokosmelk en de bouillon door en laat het geheel 4 minuten sudderen.
 Doe het vlees dan weer terug in de wok en bak het nog 2 minuten mee tot het goed heet is. Serveer het gerecht met rijst of mie en papadams.

Gemakkelijk groente-roerbakgerecht

Ingrediënten: (4-6 personen)

100 gr gedroogde paddestoelen
2 tl sesamolie
2 teentjes knoflook, geperst
1 el geraspte gember
1 grote ui in ringen
1 rode paprika in reepjes
2 wortels in schuine plakjes
250 gr broccoli in roosjes
2 stengels bleekselderij in schuine stukjes
350 gr babymais uit blik, afgegoten
200 gr stevige tofu in stukjes
2 el zoete chilisaus
2 el sojasaus
4 el cashewnoten

Bereiding:

Doe de paddestoelen in een kom en giet er kokend water bij zodat ze net onder water komen te staan. Laat ze 15-20 minuten staan. Giet ze dan af, verwijder zonodig de steeltjes en snij in ze in plakjes. Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook, gember en de ui bij middelhoog vuur tot de ui zacht is. Voeg de rode paprika, wortel, broccoli en bleekselderij toe en roerbak alles nog 3 minuten. Voeg de paddestoelen, de babymais, tofu, chilisaus, sojasaus en cashewnoten toe en roerbak nog 1 minuut. Serveer het gerecht direct.

Roerbak gerecht van aubergine en basilicum

Ingrediënten: (6 personen)

3 aubergines in de lengte gehalveerd en in plakken van 1 cm gesneden
zout
1 el plantaardige olie
2 uien in dunne partjes, de rokken gescheiden
2 verse rode pepers gehakt
2 teentjes knoflook in plakjes
1 stengel citroengras gekneusd of ½tl gedroogd citroengras, geweekt in heet water tot het zacht is
250 gr sperziebonen, afgehaald
2,5 dl kokosmelk
50 gr basilicumblaadjes

Bereiding:

Doe de aubergine in een vergiet, bestrooi met zout en laat 20 minuten rusten. Spoel daarna de aubergine af onder koud water en dep droog met keukenpapier. Verhit de olie in een wok en roerbak de ui, rode peper, knoflook en citroengras 3 minuten. Voeg dan de aubergine, sperziebonen en kokosmelk toe en roerbak het geheel 5 minuten tot de aubergin en sperziebonen gaar zijn. Meng voor het serveren de basilicum erdoor.

Oosterse varkensreepjes

Ingrediënten: (4 personen)

400 gr varkensvleesreepjes
2 el verse koriander, fijgehakt
1 blikje ananasstukjes, uitgelekt
3 el roerbakolie
2-3 tl sambal badjak
400 gr Chinese roerbakgroenten
200 ml kokosmelk
zout

Bereiding:

Verhit de roerbakolie en bak de reepjes vlees met de sambal 2-3 minuten op hoog vuur. Schep de Chinese groenten erdoor en roerbak alles nog 3-4 minuten. Schep de ananasstukjes en de kokosmelk door het vleesmengsel en voeg zout naar smaak toe. Laat het gerecht no even zachtjes pruttelen. Strooi de koriander erover. Lekker met pandanrijst of mie.

Tofu met perzik en peultjes

Ingrediënten: (2-3 personen)

375 gr tofu in 6 stukken
50 gr bloem gemengd met wat zout
3 el olie
1 grote ui in ringen
stukje gemberwortel van 1 cm, geschild
1 teentje knoflook
300 gr peultjes, afgehaald
0,8 dl droge witte wijn
200 gr gedroogde perzikken
3 tl sojasaus
2 tl suiker

Bereiding:

Schep de tofu door de bloem en roerbak in 10 minuten goudbruin. Verhit de olie in een wok en bak de uienringen bruin. Neem ze uit de pan. Bak de tofu gember en knoflook in 30 seconden met behulp van een tang aan alle kanten bruin. Neem de gember en knoflook uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bak de peultjes ongeveer 1 minuut en haal uit de pan. Schenk de wijn in de wok en voeg de perzikken toe. Laat ze 1 minuut sudderen en keer ze dan om. Voeg de sojasaus en de suiker toe. Draai met de wok rond om alles te mengen. Schep de tofu, peultjes en perzikken op bordjes. Schenk er de saus over en leg er ten slotte de uiringen op.

Pittige hamlapjes met paksoi

Ingrediënten: (4 personen)

400 gr hamlapjes in hele dunneplakjes
tl maïzena
2 el Japanse sojasaus
2 el droge sherry
2 teentjes knoflook, fijgehakt
1 rode peper, fijgehakt zonder de zaadjes
3 cm gemberwortel, fijgehakt
1 grote struik paksoi
3 el olie
1-2 el oestersaus

Bereiding:

Meng de maïzena, sojasaus en sherry in een kom. Schep er het vlees door en laat 10 minuten afgedekt staan. Hak de knoflook, gember, peper fijn. Snij de paksoi-bladere en stengels in brede repen. Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook, gember en rode peper heel even gaar tot ze gaan geuren. Schep het vlees erdoor roerbak in 4-6 minuten bruin. Schep het vlees op een bord. Schep de paksoistengels door het bakvet en roerbak 2 minuten, voeg dan ook het blad toe en schep het vlees erdoor. Roerbak nog 1-2 minuten en breng op smaak met wat oestersaus. lekker met mie of rijst.

Varkensvlees met kerrie en courgette

Ingrediënten: (4 personen)

- 400 gr nasi-bamivlees
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 courgette, in blokjes
- 1 el milde kerriepoeder of currypasta
- 75 gr rozijnen
- 1el bloem
- 2 el volle yoghurt

Bereiding:

Verhit de olie in een wok en roerbak het vlees met de kerriepoeder in 3-4 minuten bruin.
 Schep er de ui, knoflook, courgette en de rozijnen door en roerbak nog 2-3 minuten.
 Roer de bloem door de yoghurt en schep dit door het vleesmengsel.
 Warm het gerecht nog 2-3 minuten zachtjes door.
 Lekker met basmatirijst en een groene salade

pilav met shoarmavlees en abrikozen

Ingrediënten: (4 personen)

- 400 gr shoarmavlees 6 bos-uitjes in stukjes van 1 cm
- 125 gr gedroogde abrikozen
- 50 gr pistachenootjes, gepeld
- 5 el olijfolie
- 300 gr basmatirijst
- ½ liter vleesbouillon

Bereiding:

Verhit de olie in een wok en bak de rijst op matig vuur tot alle korrels glanzen.
 Voeg de bouillon toe en kook de rijst afgedekt in 15-20 minuten zachtjes gaar.
 Verhit olijfolie in de wok en roerbak het shoarmavlees op hoog vuur in 3-4 minuten bruin en gaar.
 Schep er de bos-uitjes, de abrikozen en de pistachenootjes door en roerbak nog 2 minuten.
 Schep de gare rijst door het shoarmavlees en warm het gerecht al omscheppend nog even door.
 Lekker met sperziebonen en een kokommersalade.

Gado gado *

Ingrediënten: (8 personen)

- 500 gr. boontjes
- 150 gr. taugé
- 2 winterwortels
- ½ spitskool
- 1 komkommer
- stukje gemberwortel
- 8 eieren
- 1 kg zilvervliesrijst
- 2 tl koenjit
- 1 groentebouillonblokje
- 1l. gadogadosaus of satésaus

Bereidingswijze:

De boontjes samen met de eieren in een grote pan met groentebouillon koken, na 3 minuten de wortel er bij doen en na 3 minuten de taugé, spitskool en komkommer er bij, na 1 minuut alles door elkaar roeren en in een grote platte schaal verdelen.
 De eieren in vieren snijden en over de groentemix verdelen
 Gadogado-saus of saté-saus opwarmen en over het geheel gieten.
 Een beetje kroepoek over de schaal versnipperen en klaar.

De rijst met een groentebouillontabletje en de koenjit koken en er los bij serveren met kroepoek.



Curry, Indiase curry

Ingrediënten:

- 3 uien
- 2 tl garam masala
- 1stukje fijngehakte gemberwortel
- ½ tl kurkuma
- ½ tl komijn
- ½ tl koriander of verse takjes
- ½ tl paprika
- ½ tl chili
- ½ tl peper
- 500 gr. gehakt
- 1 groene paprika
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 blokje vleesbouillon
- appel, banaan, ananas

Bereiding:

Uien glazig bakken
 Gehakt erbij en rullen.
 Een beetje water met het bouillonblokje er bij doen
 Paprika snijden en er bij doen
 Blikje tomaten erbij.
 Na 5 min. stukjes appel en evt. verse ananas er bij doen.
 Opdiene met witte rijst en plakjes banaan.



Foe Yong Hai met kip

Ingrediënten:

- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tl gemberpoeder
- 250 ml ketchup
- 150 ml groentebouillon
- ½ blik (200 gr) gepelde tomaten
- 4 el rijstazijn
- 4 el gembersiroop
- witte peper
- optioneel: maïzena
- 200 gr wortel, in halve plakjes
- 1 prei, in ringen
- 200 gr kastanjechampignons, in plakjes
- 225 gr (1 blikje) bamboescheuten, uitgelekt
- 8 (grote) eieren, losgeklopt met 1 el water of melk
- 250 gr. kipfillet

Bereiding:

Fruit de ui, knoflook en gember in 2 eetlepels olie.
 Voeg ketchup, bouillon en tomaten toe en breng aan de kook.
 Laat 15 minuten pruttelen op laag vuur.
 Breng op smaak met rijstazijn, gembersiroop en peper. Voeg meer van het een of ander toe naar smaak. Is de saus nog te dun? Bind dan met een mengsel van 1 eetlepel maïzena en 1 eetlepel koud water.

Bak wortel, prei, kip en champignons 5 minuten in 2 eetlepels olie. Roer de bamboescheuten erdoor. Klop de eieren los, doe er wat zout en peper bij en schenk het eimengsel in de pan met groenten. Bak de omelet 5 minuten aan een kant op middelhoog vuur. Draai om (mag breken) en bak nog 5 minuten.

Schenk de tomatensaus over de omelet, warm door en serveer met witte rijst.



Ajam paniki

Ingrediënten: (4 personen)

- 300 gram kippendijfilet
- 3 kemiri- of ongezouten macadamianoten
- 2 rode pepers (fijngesneden)
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode ui (fijn gesnipperd)
- 1 el verse gember (fijngesneden)
- 1 el palmsuiker (of bruine rietsuiker)
- 1 el santen crème
- 1 el ketjap manis (laat achterwege indien glutenvrij)
- sap van 1/2 limoen
- overige ingrediënten:
- 1 kipbouillonblokje
- 150 ml water
- olie



Bereiding:

Maak eerst de boemboe. Zorg dat alle ingrediënten fijn gesneden zijn voor je ze in de vijzel tot een pasta maakt. Met de vijzel of blender maak je een pasta van de volgende ingrediënten: macadamianoten (kemiri noten), pepers, knoflook, ui, gember en suiker. Snijd de kipfilet in blokjes van circa 5 x 5 cm. Zet de wok op hoog vuur en giet olie in de pan. Voeg de boemboe toe en bak enkele minuten. Voeg de kip toe en bak de kip rondom gaar. Roer goed door. Voeg de santen toe. Los het bouillonblokje op in het water en giet dit geheel er ook bij. Laat circa 10 minuten op laag vuur inkoken. Intussen kun je de rijst koken. Kook de rijst circa 15 minuten in ruim water. Wanneer het begint het koken, doe je de deksel op de pan en draai je het vuur zacht.

De ajam paniki smaakt heerlijk met rijst, sajoer boontjes en atjar. Je kunt er ook meteen een hele rijsttafel van maken met saté bijvoorbeeld of gado gado.

Boontjes, sajoer boontjes 2

Ingrediënten: (4 personen)

- 300 gram sperziebonen
- 2 cm gember (fijngesneden)
- 1 rode ui (fijn gesnipperd)
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- 2 el ketjap manis
- 1 el sambal
- 1 el santen
- 1/4 tl trassi
- 1/4 tl komijnzaad
- 1/4 tl korianderzaad
- sap van 1/2 limoen
- 100 ml water

Bereiding:

Snijd de boven en onderkant van de boontjes af. Meng in in een vijzel (of een van de andere aangegeven tools) de gember, ui, knoflook, sambal, trassi, komijnzaad, korianderzaad en limoensap tot een pasta. Roer de ketjap er doorheen. Zet de wok op hoog vuur, giet wat olie in de pan en voeg de kruidenpasta toe. Bak enkele minuten en schep intussen goed om. Voeg de bonen toe en bak circa 5 minuten terwijl je blijft scheppen. Voeg dan de santen en water toe en kook nog enkele minuten op laag vuur.

Boontjes, sajoer boontjes 1

Ingrediënten: (4 personen)

- 400 g sperziebonen
- 300 ml kokosmelk (1 klein blikje)
- 2 sjalotten
- 2 tenen knoflook
- 2 blaadjes salam (Indisch laurier)
- 1 stengel sereh (citroengras)
- 1 lombok (rode peper)
- 1/2 groentebouillonblokje
- 1 el ketjap manis
- 1 el gula djawa
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl laos
- 1 tl trassi



Bereiding:

Verwijder de uiteinden van 400 g sperziebonen en blancheer de boontjes even. Neem de kom van de (staaf)mixer en maak ondertussen een boemboe van 2 sjalotten, 2 tenen knoflook, 1 rode peper, 1 tl laos, 1 tl djahé, 1 tl trassi en een scheut olie. Bak de boemboe 2-3 minuten aan in een wok. Voeg vervolgens 1 el gula djawa en 1 el ketjap manis toe en meng door het geheel. Voeg vervolgens 100 ml water toe samen met een 1/2 verkruimeld groentebouillonblokje. Voeg tevens 1 klein blikje dikke kokosmelk van 165 ml toe. Laat het geheel op matig vuur pruttelen zonder deksel. Voeg ook 1 gekneusde stengel sereh toe en 2 salam blaadjes. Laat enkele minuten ietwat indikken. Doe de sperziebonen erbij en laat (af en toe omscheppen) de boontjes weer warm worden en nog wat verder garen. Als de saus de gewenste dikte heeft kan je het serveren. Je kan ook de boontjes garen in de saus. Dit duurt dan wat langer (30 minuten) maar dan hoef je de boontjes niet voor te koken. Voeg naar smaak extra rode peper toe.

5) PASTA RECEPTEN

Tagliatelle met asperges en prosciutto

Ingrediënten:

450 gr asperges in stukjes van 1 cm (topjes heel)
 50 gr boter
 2 el olijfolie
 1 lente-uitje in dunne reepjes
 50 gr prociutto in dunne reepjes
 125 ml slagroom
 peper en zout
 450 gr tagliatelle
 geraspte parmezaanse kaas om te serveren

Bereiding:

Verhit de boter en de olie in een grote koekepan. Voeg de lente-uitjes toe en bak 2 minuten, meng er dan de prosciutto door.
 bak 2 minuten voeg dan de aspergerges toe, bak nog 5 minuten onder af en toe draaien van de asperges.
 Voeg de slagroom toe en breng aan de kook.
 Voeg peper en zout toe naar smaak.
 Kook intussen de pasta in een grote pan met een beetje zout.
 Giet af en bewaar een beetje van het kookwater.
 Doe 1/3 van de pasta over in een voorverwarmde schaal en meng er wat van de saus door. Herhaal dit en schep er de resterende saus overheen.
 Ziet de pasta er wat droog uit, voeg er dan 1 of 2 el van het bewaarde kookwater aan toe.
 Serveer met de parmezaanse kaas.

Spaghetti met tonijn

Ingrediënten:

125 ml olijfolie extra verge
 1 kleine ui, gehakt
 2 tenen knoflook, gehakt
 6 ansjovisfilets, afgegoten
 1 blikje tonijn 200 gr
 1 blikje tomatenblokjes 400 gr
 zout en peper
 350 gr spaghetti
 CCc3 el platbladige peterselie om te garneren

Bereiding:

Verhit de olie in een grote koekepan en fruit de ui zacht in 5-7 minuten.
 Voeg de knoflook en de ansjovis toe en bak 2 minuten tot de ansjovis uit elkaar is gevallen.
 Verhoog het vuur, voeg de tomaten toe en kook 5 minuten zonder deksel.
 Voeg de tonijn en flink wat peper toe.
 Meng goed door elkaar en temper dan het vuur.
 Laat nog 25 minuten zachtjes koken tot de saus dik is geworden.
 Kook intussen de pasta in een grote pan met een beetje zout.
 Giet af en doe in een voorverwarmde schaal, schep er de saus over en meng goed door elkaar.
 Bestrooi met de peterselie

Penne met paddestoelen en blauwe kaas

Ingrediënten:

2 el olijfolie
 1 kleine prei in dunne ringen
 8 plakjes ontbijtspek in dunne reepjes gesneden
 250 gr champignons in vieren
 6 el droge witte wijn of bouillon
 450 gr penne
 200 gr blauwe kaas in stukjes
 peper en zout
 platbladige peterselie om te garneren

Bereiding:

Verhit de olie in een grote koekepan.
 Bak de prei 3-4 minuten zacht.
 Voeg de spek toe en bak het al roerend nog 3-4 minuten.
 Voeg de champignons toe en bak 3-4 minuten, onder afe en toe roeren.
 Voeg de wijn toe en laat 2-3 minuten zachtjes koken tot het vocht grotendeels is verdampt.
 Kook de pasta in grote pan met een beetje zout.
 Giet af en voeg met de blauwe kaas toe aan het champignonmengsel.
 Roer voorzichtig 1-2 minuten tot de kaas is gesmolten.
 Breng op smaak met peper en zout.
 Garneer met de peterselie.

Fusilli met paprika en zongedroogde tomaatjes

Ingrediënten:

5 el olijfolie
 1 rode en gele paprika
 2 sjalotjes extra fijn gesneden
 1 teen knoflook zeer fijn gehakt
 1 tl verkruimelde chilies
 125 ml groentebouillon
 125 gr zongedroogde tomaatjes op olie, fijn gehakt
 2 el kappertjes
 2 el balsamicoazijn
 350 gr 3kleurige fusilli
 2 el gehakt verse oregano om mee te garneren
 peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 225 °C.
 Doe de paprika in een ovenvaste schaal en bak in ca. 30 minuten zacht.
 Laat 10 minuten afkoelen, verwijder dan het velletje en de zaadjes en hak de paprika klein.
 Verhit de helft van de olie in een steelpan en voeg de sjalotjes toe, bak 5 minuten.
 Voeg de knoflook, de chilies en 2 el van de bouillon toe en bak 5 minuten.
 Voeg dan de de paprika en de zongedroogde tomaatjes toe, bak nog 10 minuten, waarbij u nog wat bouillon voegt als de saus wat te droog dreigt te worden.
 Meng er de kappertjes en de azijn door en bak nog 1 minuut.
 Kook de pasta in een pan met wat zout.
 Giet af en meng met de resterende olie.
 Schep er dan de saus over goed mengen en serveer met de oregano.



Rigatoni met kalkoen en salieragout

Ingrediënten:

- 2 el olijfolie
- 1 ui fijngehakt
- 1 kleine rode chilipeper zonder zaad en fijngehakt
- 1 groene paprika in blokjes
- 450 gr kalkoengehakt
- ½ blikje (200 gr) tomatenblokjes
- 1el tomatenpuree
- peper en zout
- 50 gr zwarte zonder pit in plakjes
- 2 el gehakte salie of 2 tl gedroogde salie
- 450 gr. rigatoni (pastabuisjes)

Bereiding:

Verhit de olie in een grote steelpan en fruit de ui, chilipoeder en de paprika al roeren in ca. 5 minuten zacht maar niet bruin. Voeg het kalkoengehakt toe waarbij u het gehakt met een vork op vrij hoog vuur rult tot het bruin is. Voeg de tomatenblokjes, de puree met peper en zout naar smaak toe Dek de pan af en laat 20 minuten zachtjes koken. Meng er de olijven en de helft van de salie door. Laat 2-3 minuten zachtjes koken. Kook de pasta in een grote pan met wat zout beetgaar. Giet af en voeg dan de saus toe. Schep alles voorzichtig door elkaar. Serveer met de resterende salie.

Courgette met spaghetti en kipfilet*

Ingrediënten: (2 personen)

- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 2 bouillonblokjes
- 1 pakje monchou
- Italiaanse tuinkruiden
- scheut witte wijn
- 1 ui
- spagethi
- peper



Bereiding:

Spaghetti koken met een scheutje olijfolie door het water en 1 bouillonblokje. Kipfilet bakken met ui en peper, uit de pan halen. Courgette in blokjes snijden en rijkelijk bestrooien met de Italiaanse kruiden. Courgette even bakken. Bouillonblokje erbij, monchou en een scheutje witte wijn er door roeren. Kipfilet er weer bij doen en daarna de spaghetti. Alles door elkaar scheppen.

Lasagna al forno

Ingrediënten: (4 personen)

- 1 pak Grand'Italia Lasagne Tradizionali
- 690 gram Grand'Italia Sugocasa Tradizionale
- 1 pot Grand'Italia Besciamella (saus)
- 400 gram rundergehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 winterpeen in blokjes
- 2 teentjes knoflook, gepeld
- 1ui, gepeld en fijngesneden
- 1plantje peterselie, kleingesneden
- 100 gram Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 tomaten

Bereiding:

Schil en snijd de groenten Verhit de olie in een pan en bak hierin het gehakt rul. Voeg de knoflook, ui, blokjes wortel en de peterselie toe en bak al omscheppend ca. 2 minuten mee op hoog vuur. Verwarm de oven voor op 180 °C. Voeg de Sugocasa toe, roer goed door en breng aan de kook. Temper het vuur en laat 30 minuten zachtjes sudderen. Leg een laag lasagnebladen op de bodem van een met olie ingevette ovenschaal. Verdeel hierover een laagje gehaktsaus gevolgd door een laagje Besciamella. Leg vervolgens de volgende lasagnebladen gekruist op de eerdere lasagnebladen met saus. Ga zo door en eindig met een laagje Besciamella. Bestrooi met de Parmezaanse kaas. Leg als laatste plakjes tomaat er op. Bak de lasagne in de oven in± 30 minuten goudbruin en gaar.



6) KOOLHYDRAATARM (richtlijnen)

Slechte koolhydraten (hoger dan 50)	
Maltose (bier)	110
Glucose	100
Aardappel in oven Witbrood Aardappelpuree	95
Honing	90
Snelkookrijst	90
Worteltjes (gekookt)	85
Cornflakes/popcorn	85
Tuinbonen	80
Pompoen	75
Suiker (saccharose)	75
Ontbijtgranen (geraffineerd met suiker)	70
Consumptie ijs	70
Candy-bars	70
Gekookte aardappelen	70
Koekjes	70
Witte rijst	70
Maïs	70
Bruinbrood (weinig vezels)	65
Biet	65
Banaan	60
Meloen	60
Jam	60
“Witte” pasta’s	55

Goede koolhydraten (lager dan 50)	
Bruin brood	50
Zilvervliesrijst	50
Doperwtjes	50
Volkoren ontbijtgranen (zonder suiker)	50
Havervlokken	40
Verse vruchtensap	40
Pumpernickel (soort roggebrood)	40
Bruine bonen	40
Waterijs	40
Aziatische kleefrijst	40
Erwten (droog)	35
Volkorenbrood	35
Melkproducten	35
Witte bonen	30
Linzen	30
Grauwe kikkererwten	30
Volkoren pasta’s	30
Vers fruit	30
Jam zonder suiker	30
Bittere chocola	22
Fructose	20
Soja	15
Pinda’s	15
Groenten, tomaat, citroen etc.	<15

Onderstaande lijst is een overzicht van groentes met de minste hoeveelheid suikers en zetmeel.

Groentes

- Paprika’s (alle kleuren)
- Broccoli
- Asperges
- Paddenstoelen
- Courgette
- Spinazie
- Avocado
- Bloemkool
- Groene bonen
- Sla (alle soorten)
- Knoflook
- Boerenkool
- Komkommer
- Spruiten
- Bleekselderij
- Tomaten
- Radijs
- Uien
- Aubergine
- Kool (alle soorten)
- Artisjokken
- Andijvie
- Taugé
- Witlof
- Waterkers
- Chilipeper
- Wortel
- Zuurkool
- Prei
- Paksoi
- Knolselderij

Eieren

Eieren zijn een goede bron van eiwitten, vitaminen en mineralen en geven een lang verzadigd gevoel.

Fruitsoorten

Fruitsoorten met een kleine hoeveelheid fructose

- Aardbeien
- Abrikozen
- Bramen
- Cranberries
- Zwarte bessen
- Meloen
- Blauwe bessen
- Perziken
- Nectarines
- Frambozen

Noten en zaden bevatten gezonde vetten die bijdragen aan gewichtsverlies. Kies voor ongezouten noten en zaden. Noten en zaden zijn een perfect tussendoortje tijdens het volgen van een koolhydraatarm dieet.

Noten/zaden

- Amandelen
- Walnoten
- Paranoten
- Hazelnoten
- Macadamianoten
- Pecannoten
- Pistachenoten
- Zonnebloempitten
- Pijnboompitten
- Graanatappelpitten
- Pompoenpitten
- Chiazaad
- Lijnzaad
- Hennepzaad
- Sesamzaad

Vlees

- Kip
- Kalkoen
- Rund

Vis

- Ansjovis
- Heilbot
- Zalm
- Kabeljauw
- Makreel
- Sardines
- Forel
- Haring
- Schelpdieren
- Schaaldieren
- Schol

Vlees en vis, een goede bron van eiwitten en passen goed in een koolhydraatarm dieet. Leveren ook omega 3-vetten, lang verzadigd gevoel, goede voedingsstoffen

Zuivel

- Griekse yoghurt
- Kwark
- Geitenyoghurt of -kwark
- Schapyoghurt of -kwark
- Hüttenkäse
- Ricotta
- Fetakaas

7) KH-ARME RECEPTEN

Mug Cake Applepie*

Ingrediënten Mug Cake Applepie:

1 appel
2 eieren
6 el havermout
2 el honing
1 tl kaneel
4 el melk naar keuze

Ingrediënten voor de gemberthee:

0,5 l water
4 cm verse gemberwortel
1 citroen
1 el honing

*Dit heerlijke ontbijt smaakt niet alleen zalig, het zit boordevol gezonde ingrediënten. Naast de positieve effecten van appels en havermout, is verse gember (gemberplant) heel erg geschikt om dagelijks te eten of drinken. Wist je dat gember voor meer speekselaanmaak zorgt, waardoor het voedsel beter verteerd wordt? Als je wilt afvallen, ondersteunt het eten van gember jou in dit proces.
TIP: Ben je vaak druk in de ochtend, maak de Mug Cakes dan de avond ervoor! Het kost nauwelijks tijd en is zo klaar. Natuurlijk kan je de appels altijd vervangen met ander fruit. Denk dan aan bananen, rood fruit, of nectarines en pruimen.
Aantal personen: 2
Bereidingstijd: 20 min (incl. oventijd)*

Groente omelet

Ingrediënten: 2 personen

2 donkere spelt boterhammen
6 eieren (waarvan 2 x alleen eigeel)
2 handen vol spinazie
8/10 cherrytomaatjes
Peper
Olijfolie
Benodigdheden:
Snijplank

Bereiding Mug Cake Applepie:

Snij de appel in stukjes (leg een paar stukjes apart voor de garnering).
Doe alle ingrediënten (stukjes appel, ei, havermout, kaneel, honing en melk) in een kom en meng dit goed. Verdeel het mengsel over 2 ovenvaste kommetjes. Zet het circa 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden (in de tussentijd kan je de gemberthee maken).
Garneer het vervolgens met wat extra appel, kaneel en een beetje honing.

Tip: maak dit gerecht de avond van tevoren zodat je in de ochtend meteen kunt ontbijten.

Bereiding voor de gemberthee:

Kook het water en zet twee glazen klaar.
Snij de gember in partjes en doe deze in de glazen. Halveer de citroen.
Doe in elk glas een beetje citroensap.
Snij de andere helft van de citroen in schijfjes. Doe er een op de rand en de ander in het glas.
Giet het water er op.
Houd je van zoet, doe er dan wat honing bij.

Bereiding:

Voeg de 4 eitjes bij elkaar in een kom en mix tot 1 geheel. Scheid van de overige 2 eitjes het eigeel van het eiwit, en voeg het eigeel toe aan de kom.
Snij de cherrytomaatjes en wellicht de spinazie wat kleiner, zet dit apart.
Zet de pan op het vuur, voeg olijfolie toe en doe de eieren erin.
Leg hierna meteen de tomaatjes en spinazie op de eieren.
Bak eventueel aan beide kanten goudbruin en leg het op je bordje.

Bananenbrood*

Bereidingstijd: 50 minuten (incl. 45 minuten oventijd)

Ingrediënten:

3 rijpe bananen
3 eieren
100 gr amandelmeel
50 gr havermout
2 tl baking soda
15 walnoten
0,5 tl kaneel
1 el honing
1 mespuntje zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 170 graden.
Smeer een cakevorm in met (kokos)olie.
Doe de bananen en eieren in een blender en mix alles. Voeg het amandelmeel, havermout, baking soda, kaneel en honing en een mespuntje zout toe en mix het weer goed.
Hak de walnoten fijn en roer dit (niet langer in de blender) rustig door het beslag.
Giet het beslag in de cakevorm en plaats deze circa 45 minuten in het midden van de oven.

Tip: Garneer een plakje brood met bananen, honing en kaneel.

Creamy shake

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten:

200 gr magere kwark
300 ml water
halve avocado
1 el honing
1 el cacao

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix stevig. Schenk in een mooi glas.
Voeg het amandelmeel, havermout en honing en een mespuntje zout toe en mix het weer goed.

Bananenbrood met appel

Ingrediënten:

130 gr havermout
3 bananen
3 eieren
1 tl bakpoeder
1 tl kaneel
2 el kokosmelk of andere plantaardige melk
2 appels wij gebruiken Granny Smith
30 gr amandelen
50 gr rozijnen

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Bekleed een cakevorm met bakpapier.
Vermaal de havermout in de keukenmachine tot havermeel.
Voeg nu alle ingrediënten behalve de appel, de amandelen en rozijnen toe, en mix tot een beslag.
Schil de appels en snijd in blokjes.
Rooster de amandelen kort in een koekenpan.
Schep de stukjes appel, de rozijnen en de geroosterde amandelen door het beslag heen.
Verdeel het beslag over de cakevorm en zet 45 minuten in de oven.

Teffpannenkoeken met banaan*

Ingrediënten: 2 personen

75 gram teffmeel
 2 eieren
 0,5 zakje bakpoeder
 1 tl kaneel
 1 el agave siroop (of honing)
 scheutje amandelmelk, hazelnootmelk of water
 kokosolie
 4 bananen
 4 el pure chocolade pasta
 handje cacao nibs

Bereiding:

Meng het teffmeel met de eieren, het bakpoeder en de kaneel met behulp van een garde of staafmixer.

Voeg al roerende de melk of het water en de agave siroop toe.

Meng het geheel tot een glad beslag.

Verhit wat kokosolie in een kleine koekenpan.

Maak een rondje van het beslag in de pan. Bak aan één kant tot er bovenop belletjes ontstaan, dan kun je hem omdraaien en de andere kant bakken.

Bak vervolgens al het beslag op deze manier.

Houd de pannenkoeken warm onder een bord of aluminiumfolie totdat ze allemaal gebakken zijn.

Leg vervolgens één pannenkoek op een bord en leg de banaan in het midden. Smeer de banaan in met chocolade pasta, strooi er wat cacao nibs over en vouw de pannenkoek dicht.

Boekweit geroosterd, bijgerecht

Ingrediënten:

300 g geroosterd boekweit (kasha)
 750 ml groentebouillon
 1 eetlepel komijnzaad

Om het gerecht te garneren:
 sap van 1 citroen
 4 eetlepels olijfolie
 1 handje gehakte peterselie
 gemalen zwarte peper naar smaak
 Naar keuze: lente-uitjes, fijngehakt

Een andere glutenvrije optie die als alternatief voor koolhydraten bij de maaltijd kan worden geserveerd

Bereiding:

Doe de boekweit en de bouillon in de Soup maker, sluit het deksel en kies het compoteprogramma. Laat het apparaat 10 minuten gesloten staan als het programma klaar is, totdat de boekweit gaar maar nog steeds stevig is.

Open het deksel, giet eventueel overgebleven bouillon af en doe de boekweit in een mooie kom. Voeg de overige ingrediënten toe, meng goed en serveer als bijgerecht bij uw maaltijd.

Tip:

Probeer boekweit en linzen eens in de Soup maker te combineren als basis voor een salade.

Tabouleh van Quinoa

Ingrediënten:

200 g quinoa
 550 ml bouillon
 1 eetlepel venkelzaad,
 gehakte verse rozemarijnblaadjes

Om de tabouleh te garneren:

2 tomaten, in blokjes
 1-2 handjes gehakte verse kruiden: basilicum,
 2 eetlepels citroensap of 1 eetlepel azijn
 3 eetlepels olijfolie
 50 g gehakte walnoten of amandelen
 naar keuze: verkruimelde geitenkaas

Quinoa kan als graan worden gebruikt, maar is technisch gesproken meer verwant aan planten. Het is glutenvrij en bevat veel proteïnen en vitaminen.

Bereiding:

Doe de ingrediënten in de Soup maker en kies het compoteprogramma. Laat de quinoa 5-10 minuten in het apparaat zitten als het programma klaar is, zodat de korrels helemaal gaar worden. Vermeng de quinoa tot slot met de overige ingrediënten. Serveer direct of bewaar in de koelkast voor later gebruik.

Tip:

Vervang de quinoa eens door bulgur. Hiervoor gelden dezelfde tijden en dezelfde hoeveelheid water.

Linzensalade

Ingrediënten:

300 g linzen (Tip)
 750 ml groentebouillon
 naar keuze: venkel- of komijnzaad
 Om de salade te garneren:
 2 tomaten, in kleine blokjes
 ¼ komkommer, in kleine blokjes
 1 krop bladsla, gesneden
 sap van 1 citroen
 4 eetlepels extra virgine olijfolie
 handje verse peterselie, basilicum of koriander

Dit is een perfect picknickgerecht.

Varieer met andere dressings of salade-ingrediënten die u in huis hebt.

Bereiding:

Doe de linzen en de bouillon in de Soup maker, sluit het deksel en kies het compoteprogramma. Laat het apparaat ongeveer 10-15 minuten gesloten staan als het programma klaar is, totdat de linzen gaar maar nog steeds stevig zijn. Giet eventueel overgebleven bouillon af, doe de linzen in een grote kom en laat afkoelen. Voeg tot slot de overige ingrediënten toe en meng goed.

Tip:

Er zijn veel verschillende soorten linzen. Rode linzen worden iets te zacht voor dit recept. Franse groene, zwarte en bruine linzen behouden meer textuur en zijn daarom geschikter.

Ontbijt Cinnamon Roll*

2 personen

Ingrediënten:

80 g havermout
2 tl kaneel
snufje zeezout
60 g rozijnen
200 ml havermelk
1 banaan
50 g plantaardige yoghurt of plantaardige roomkaas
1 tl ahornsiroop

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Meng in een kom de havermout met het kaneel, zeezout, rozijnen, havermelk en banaan.
Doe dit mengsel in een klein ovenschaaltje en zet in deze in de oven. Bak voor ongeveer 35 minuten totdat het stevig is geworden.
Meng in een kommetje de yoghurt of roomkaas met de ahornsiroop en optioneel een beetje kaneel.
Smeer de yoghurt of roomkaas over de havermout uit de oven en serveer direct.

Romige pastinaakpuree

Ingrediënten:

1 kg pastinaken
peper en zout
250 ml melk
250 ml room
4 teentjes knoflook
1 tak tijm
1 laurierblaadje
4 takken peterselie

Bereiding:

Schil de pastinaken met een dunschiller en snijd ze in kleine blokjes of plakken.
Doe ze in een pan samen met peper, zout, melk, room, knoflook, tijm en laurierblaadje.
Breng het aan de kook en zet het vuur dan middel-hoog. Laat dit zachtjes koken met een deksel op de pan in ongeveer 15 minuten tot de pastinaak zacht is.
Schep de blokjes pastinaak (zonder laurierblaadje) in een keukenmachine en pureer dit.
Voeg er dan zoveel van het overgebleven melk/room erbij tot je een smeuijge en mooie gladde puree hebt.
Breng de puree eventueel op smaak met peper en zout en nootmuskaat. Garneer het met wat peterselie.
Lekker met doperwten erdoor.

Groentecurry

Ingrediënten: (3 personen)

1 Thaise curry (b.v. Fairtrade)
200 ml kokosmelk
1 ui
1 teen knoflook
250 gr broccoli
1 paprika's
250 gr zoete aardappel
Handje cashewnoten
150 gr kikkererwten
1 tomaten
Koriander of peterselie om te garneren
Lekker met: rijst, raita en/of naanbrood
Tip: een andere Thaise currypasta nemen is ook goed.
Afhankelijk van de currypasta is dit recept glutenvrij.

Bereiding:

Snijd de zoete aardappel in blokjes van ca 2 a 3 cm en kook deze 5 minuutjes in een pan met water en giet af.
Snijd de broccoli in roosjes en blancheer de broccoli ook 4 minuutjes in een pan met water en spoel daarna af onder de koude kraan.
Snijd de ui en knoflook fijn, snijd de paprika in blokjes.
Bak dit in een grote wokpan met een beetje olie.
Voeg de kruidenpasta toe. Giet dan de kokosmelk erbij en roer goed door.
Voeg de zoete aardappel, broccoli en tomaat in blokjes toe en laat 10 minuutjes zachtjes mee pruttelen.
Voeg de laatste paar minuten de kikkererwten en cashewnoten toe.
Garneer met peterselie of koriander.

Courgette burger

Ingrediënten:

3 kleine courgettes (580 g)
2 sjalotjes, klein gesneden (50 g)
2 tenen knoflook, geperst of geraspt
rasp van twee limoenen
60 g zelfrijzend bakmeel
2 eieren, licht geklopt
2½ tl gemalen koriander
1½ tl gemalen kardemom
150 g feta, in stukjes van 1-2 cm
zeezout en zwarte peper
150 ml zonnebloemolie, om te bakken

Voor het dipsausje:

200 ml zure room (of Griekse yoghurt)
5 g koriander, grof gesneden
½ tl gemalen kardemom
sap en rasp van 1 limoen

Bereiding:

Maak het sausje door alle ingrediënten te mengen met ¼ tl zout en zwarte peper. Zet in de koelkast.
Rasp de courgette grof, doe er een theelepel zout bij. Zet dit ca. 10 minuten opzij. Knijp er dan zoveel vocht uit tot de courgette niet kurkdroog is maar nog licht vochtig.
Doe de courgette in een flinke kom en voeg sjalotjes, knoflook, limoenrasp, zelfrijzend bakmeel, los geklopte eieren, gemalen koriander, kardemom en wat zwarte peper toe. Meng dit goed door elkaar tot een mooi mengsel. Meng er nu voorzichtig de feta door.
Doe een bodempje olie in een flinke koekenpan en verwarm dit op middelhoog vuur. Schep ca. vier flinke eetlepels van het courgettemengsel in de pan en druk deze een beetje plat tot een burger. Je kunt ook quenelles maken maar ik vind dit makkelijker en net zo lekker.
Keer de burgertjes na ca. 3 minuten om en bak de andere kant ook nog eens 3 minuten, of tot deze mooi goudbruin zijn. Dit is altijd even zoeken, net hoe hoog staat het vuur, houd het dus in de gaten.
Haal de burgers uit de pan en laat deze uitlekken op keukenpapier. Bak burgers tot het courgettemengsel op is. Serveer de burgers met het dipsausje.

Bietenburger

Ingrediënten:

500 gram rauwe rode biet ongeveer 3 stuks
150 gram zachte geitenkaas of feta
130 gram havermout of havermeel
0,5 grote rode ui
2 teentjes knoflook
1 ei
1½ theelepel rozemarijn (of fijngehakte verse rozemarijn)
zout
peper
Voor de saus
200 gram griekse yoghurt
1 teentje knoflook
1 theelepel olijfolie
1 theelepel tijm of fijngehakte verse tijm
zout
peper
Voor het broodje
6 zachte broodjes naar keuze
sla
½ grote rode ui
olijfolie

Bereiding:

Maal de havermout fijn met een blender of keukenmachine.
Schil de bieten en rasp ze fijn. Rasp de ui en 2 teentjes knoflook. geitenkaas in een kom en voeg naar smaak zout en peper toe. Doe de ei erdoor en kneed tot een mooie bal deeg.
Tip: als de burgers te droog zijn, voeg dan extra ei toe. Zijn de burgers te nat, voeg dan extra havermout of broodkruim (paneermeel) toe.
Vorm nu 6 mooie burgers van je deeg ze een ½ uur in de koelkast. Leg de burgers op bakpapier, hierdoor plakken ze niet aan elkaar. Door de burgers te koelen voorkom je dat ze uit elkaar vallen bij het bakken.
Verhit de olie in de pan en bak de burgers op middelhoge stand goudbruin, ongeveer 5 minuten per kant. Meng voor de saus de Griekse yoghurt met een fijngehakte teentje knoflook, tijm, olijfolie, zout en peper.
Snij de broodjes open en grill de broodjes kort (1-2 minuten) met de open kant naar boven.
Snij intussen de andere helft van de rode ui in dunne ringen.
Beleg je broodjes nu met: sla, een paar uiringen, burger en een flinke klodder saus. Eet smakelijk!

Banana Pancakes

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten: 2 personen

500 ml. melk of water (of sojamelk, amandelmelk of kokosmelk)
 200 gr. havermout
 2 eieren
 1 banaan
 Agave siroop
 Kokos rasp
 Kokosolie
 Benodigdheden:
 Blender & Weegschaal & Spatel

Bereiding:

Pak een blender en voeg hieraan het ei, de melk, de havermout en de banaan toe.
 Zet een pan op het vuur met kokosolie en bak de pannenkoeken.
 Draai de pannenkoek om wanneer de randen bruin beginnen te worden.
 Serveer je pannenkoeken op je bord en versier ze met de overige banaan, de agave siroop en de kokosrasp.

Oat Delight

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten: 2 personen

450 ml water
 120 gr havermout
 100 gram (verse) ananas
 1 el (verse) kokos snippers
 1 el honing

Bereiding:

Kook 450 ml water.
 Doe er vervolgens de 120 gram havermout bij en honing en meng dit goed.
 Verdeel de pap over 2 kommetjes.
 Decoreer het met de verse ananas en de kokos snippers.

Carrot cake bananenbrood

Ingrediënten

3 bananen
 200 gr speltmeel
 2 eieren
 100 ml halfvolle melk
 1 zakje bakpoeder
 2 theelepels kaneel
 1 eetlepel honing
 2 theelepels speculaaskruiden
 100 gr geraspte wortel (+ extra om te garneren)
 Handje pecannoten
 olijfolie



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Mix de bananen, eieren, honing en melk in de keukenmachine. Meng in een kom het speltmeel, bakpoeder, kaneel en speculaaskruiden door elkaar. Voeg dit samen met het mengsel uit de keukenmachine en roer tot een stevig beslag. Roer vervolgens de geraspte wortel erdoor. Vet de cakevorm in met olijfolie en vul met het beslag. Zet 40 minuten in de oven.

Maak het glazuur door alle ingrediënten hiervoor in de keukenmachine tot een glad geheel te mixen. Smeer het glazuur over de cake en strooi er wat verkruimelde pecannoten en geraspte wortel over. Serveer direct.

Low carb sandwiches

Ingrediënten Chicken sandwich:

1 plak zuurdesem brood
 6 spinazie bladen
 100 gram gerookte kip
 1 potje zongedroogde tomaten
 1 tl cottagecheese
 Peper

Bereiding Chicken sandwich:

Snijd een boterham af.
 Doe hierop de spinazie blaadjes.
 Smeer op de spinazieblaadjes de cottage cheese.
 Snijd de gerookte kip in plakken en leg dit op de boterham.
 Voeg wat peper en zout toe voor de smaak.
 Garneer met de zongedroogde tomaten

Ingrediënten Fishy sandwich:

1 plak zuurdesem brood
 1 avocado
 1 limoen
 1 knoflookteen
 1 tl olijfolie
 1 el cottage cheese
 100 gr gerookte zalm
 1 tomaat
 1 takje platte peterselie

Bereiding Fishy sandwich:

Doe de avocado in een kom.
 Voeg sap van een halve limoen, cottage cheese, knoflook, olijfolie en een beetje peper en zout toe en meng dit met een vork.
 Snijd een boterham af en doe hierop flink wat eigengemaakte avocado spread.
 Leg hierop de gerookte zalm.
 Snijd de tomaat in 4 partjes en leg dit samen met het takje peterselie op de gerookte zalm.

Ingrediënten Veggy sandwich:

1 plak zuurdesem brood
 2 plakken gerilde aubergine
 6 groene asperges
 1 handje rozijnen
 1 el cottage cheese
 3 walnoten

Bereiding Veggy sandwich:

Snijd de onderkant van de groene asperges en blancheer de asperges voor 5 minuten in kokend water. Laat vervolgens even uitlekken.
 Snijd een boterham af en smeer deze in met de cottage cheese.
 Leg de gegrilde aubergine bovenop de cottagecheese. Garneer met de walnoten en rozijnen.
 Tip 1: Meng de cottage cheese met een theelepel honing als je van iets zoeter houdt.
 Tip 2: Gegrilde Aubergine zelf maken: Snijd een aubergine in plakken.
 Pers een citroen uit. Meng het citroensap met olie en voeg oregano en peper toe.
 Bestrijk de aubergineplakken aan beide kanten met dit mengsel.
 Gril de aubergine in een pan circa 1,5 minuut aan beide kanten.
 (Nb. doe geen olie in de grillpan) en leg ze op een schaal.

Deze sandwiches zijn in een handomdraai gemaakt en ook heel makkelijk mee te nemen als lunch naar je werk. Eén sandwich in de middag is voldoende om je een voldaan gevoel te geven. En ze zijn overheerlijk. Tip: eet langzaam en kauw goed. Als je eet wordt er een verzadigingshormoon aangemaakt. Dit hormoon bereikt je hersenen pas 20 minuten na de eerste hap. Eet je te snel, dan denken je hersenen dat je nog niet genoeg hebt en daardoor eet je vaak te veel. Bereidingstijd: per sandwich 5 minuten Drie verschillende soorten (1 x vlees, 1 x vis en 1 x vegetarisch). Bedoeling is dat je natuurlijk maar 1 sandwich voor je lunch eet.

Avocado Yummy

Bereidingstijd: 25 minuten (incl. 20 minuten koelkast)

Ingrediënten: 2 personen

- 30 gr cacao
- 1 banaan
- 2 avocado's
- 80 gr honing
- 1 vanillestokje
- 0,5 tl kaneel
- Garnering:
- 5 pecannoten
- 1 tl pure chocolade rasp
- 0,5 tl kaneel
- 1 el honing
- Extra benodigdheden:
- Blender
- 2 Jampot glazen
- 2 lange (ijs) lepels

Bereiding:

Halveer de avocado's haal de pit eruit en doe het vrucht vlees in een kom.
 Halveer het vanillestokje in de lengte, schraap het merg eruit en voeg toe.
 Doe alle overige ingrediënten in de kom en en mix stevig met een staafmixer.
 Verdeel over twee kommetjes en zet circa 20 minuten in de koelkast.
 Haal de Choco-Avocado Yummy uit de koelkast en strooi hier de rasp van chocolade en noten over.
 Strooi er dan wat kaneelpoeder over en nog een el honing.

Low Carb Soep

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten: 2 personen

- 500 gr broccoli
- 1 ui
- 1 el olijfolie
- 750 ml water
- 2 tenen knoflook
- 1 (groente)bouillon tablet
- 3 plakjes gerookte zalm
- 1 el cottage cheese (garnering)
- 1 el bieslook (garnering)
- peper & zout naar smaak

Bereiding:

Verwarm een pan met olijfolie en fruit de ui en knoflook.
 Maak de broccoli schoon en snijd in stukken en voeg toe.
 Doe 750 ml water in een pan en voeg de broccoli en een bouillon tablet toe, breng aan de kook en laat het op laag vuur circa 10 minuten staan.
 Pureer de soep met een staafmixer.
 Proef eerst voordat je peper & zout toevoegt!
 Schep de soep in kommen en garneer met de gerookte zalm, cottage cheese en bieslook.

Zoete aardappelfrietjes

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 2 zoete aardappels
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 takje rozemarijn en tijm
- Peper & zout
- Extra Benodigdheden:
- Bakpapier
- Bakplaat
- Leuk bakje om de frietjes in te serveren.

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden
 Snijd de zoete aardappel (met schil en al) in frietjes
 Hak de rozemarijn en tijm fijn
 Meng de olijfolie met de gehakte knoflook en peper en zout, rozemarijn en tijm
 Plaats bakpapier op een ovenplaat en leg de frietjes hierop.
 Bestrooi met gekruide olijfolie, en plaats circa 25 minuten in de oven.
 Klaar? Laat ze even afkoelen, daar wordt het knapperig van!
 En plaats vervolgens in een bak om te serveren.

KH-arm stokbrood

Ingrediënten:

- 150 gr amandelmeel
- 20 gr lijnzaadmeel
- 25 gr psylliumvezels / poeder
- 2 eiwitten van middelgroot ei
- 1 ei (M)
- 150 gr warm water
- 8 gr bakpoeder
- snufje zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden (boven en onderwarmte).
 Voeg vervolgens het amandelmeel, lijnzaadmeel, bakpoeder, zout en de psylliumvezels toe aan een kom.
 Meng dit met een spatel goed door elkaar.
 Voeg nu het ei en de twee eiwitten toe en meng dit goed door het meel.
 Spatel tot slot het warme water (ca. 75 graden) door het deeg.
 Maak je handen nat en kneed het deeg goed door.
 Vorm vervolgens een deegbal van het deeg en laat de deegbal 10 minuten rusten.
 Leg een stuk bakpapier op je ovenplaat.
 Vorm het deeg tot een stokbrood en snij naar wens nog schuine insneden aan de bovenkant.
 Dit is alleen voor het uiterlijk, niet noodzakelijk voor het eindresultaat.
 Bak het stokbrood voor 30 minuten in de oven.
 Zet daarna de oven uit en laat het stokbrood in de oven afkoelen.
 Je stokbrood is daarna klaar om op te eten.
 Bewaar hem in een stuk aluminiumfolie of afgesloten bak. Je kunt het stokbrood ook invriezen.

KH-arm brood 1

Ingrediënten:

- 150 gram amandelmeel
- 50 gram gebroken lijnzaad
- 70 gram gemalen chiazaad
- 65 gram boter of kokosolie
- 1,5 tl bakpoeder
- 6 eieren
- 1,5 el appelazijn
- 1 tl zeezout
- Sesamzaad en pompoenpitten als topping



Bereiding:

Verwarm eerst de oven voor op 180 graden. Meng het amandelmeel, lijnzaad, chiazaad, bakpoeder en het zout door elkaar in een grote kom. Klop de eieren los en smelt de boter of kokosolie in een pannetje of in de magnetron. Roer alles door de droge ingrediënten tot je een nat, maar dik beslag hebt. Vet een stuk bakpapier in met boter of kokosolie en doe het in een cakevorm. Stort het beslag in een cakevorm of ovenschaal en strooi er sesamzaadjes en pompoenpitten of andere zaden die lekker vindt overheen. Laat het brood 30-35 minuten bakken in de voorverwarmde oven. Je kan tussendoor even checken of het gaar is door te kijken naar de korst, deze moet goudbruin zijn.

Tips:

Doe noten, rozijnen en kaneel door het beslag voor een gezond, koolhydraatarm notenbrood. Perfect als gezonde snack! Je kan in plaats van een groot brood ook meerdere kleine broodjes bakken. Deze moeten wel iets minder lang in de oven. Check na 20 minuten even of ze gaar zijn. Fijn als lunch of om mee in de soep te dippen. Voeg 200 gram Griekse yoghurt toe aan het beslag. Daar krijgt je koolhydraatarm brood een extra rijke smaak van!

KH-arm brood 2

Ingrediënten:

- 1 eetlepel pompoenpitten
- 75 gram psylliumvezels
- 75 gram roomboter
- 1 eetlepel water
- 15 gram bakpoeder
- 270 gram light zuivelspread
- 80 gram amandelmeel
- 30 gram gebroken lijnzaad
- 6 eieren
- 2 eetlepels hennepzaad
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- Wat zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak de boter zacht door hem even in de magnetron te smelten. Doe de eieren met de zuivelspread en de boter in een kom en mix dit tot een gladde massa. Meng alle droge ingrediënten, roer ze door elkaar met een beetje zout en voeg daar het mengsel met de zuivelspread bij. Mix alles en voeg het water toe tot je een mooi deeg krijgt. Doe dit in een cakeblik en bak het brood 40 minuten. Als het brood te donker wordt, kun je het afdekken met aluminiumfolie.

KH-arm brood 3 *

Ingrediënten:

- 75 gr zonnebloempitten fijngemalen
- 75 gr roomboter ongezoeten
- 250 gr griekse yoghurt
- 6 eieren
- 100 gr sesamzaad
- 75 gr lijnzaad gebroken
- 2 tl bakpoeder
- 1,5 tl zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden. Maal de zonnebloempitten in de keukenmachine tot een fijn meel. Smelt de roomboter op laag vuur in een pannetje. Meng met een garde de rest van de ingrediënten in een kom. Meng de boter erdoorheen. Vet een bakblik van 28 centimeter met een beetje roomboter of olijfolie in. Doe vervolgens het deeg erin. Bak het brood eerst in 40 minuten bruin. Bedek het brood daarna met aluminiumfolie (of bakpapier) en laat nog 30 minuten gaar worden op 100 graden. Dit doe je omdat het anders mogelijk verbrand. Direct nadat je het uit de oven hebt gehaald, haal je het brood uit het bakblik. Dek af met aluminiumfolie of doe het in een broodzak. Je kunt het brood een week bewaren of invriezen natuurlijk.

boekweitwrap met zalm

Ingrediënten: 2 personen

- 4 afgestreken opscheplepels boekweitmeel
- 1 pak amandelmelk
- 2 eieren
- klontje roomboter
- 100 gr fetakaas
- 1 avocado
- 100 gr zalm
- 6 zongedroogde tomaatjes in stukjes gesneden
- 1 el kappertjes
- vers gemalen zwarte peper

Bereiding:

Let op, je hebt niet alle melk nodig. Meng het meel, het ei met een flinke scheut melk. Schenk steeds een beetje melk bij, zodat het beslag de gewenste dikte heeft, niet te dik maar ook niet te waterig. Verwarm een koekenpan en smelt hierin de boter. Voeg een flinke soeplepel beslag in de pan en bak de pannenkoek om en om goudbruin. Mocht je nog beslag over hebben, dan bak je nog een pannenkoek. Leg de pannenkoek op een bord en besmeer dun met de geitenkaas. Snij de avocado, fetakaas, gedroogde tomaat en zalm in blokjes of reepjes en meng het samen met de kappertjes door elkaar. Schep alles in de wraps en rol ze op.

Puntpaprika gevuld

Bereidingstijd: 50 minuten {incl. 10 minuten oventijd}

Ingrediënten: 2 personen

150 gr mager {biologisch} gehakt
2 uien
2 teentjes knoflook
2 grote puntpaprika's
4 trostomaten
1 blik gehakte tomaten
100 gr spelt couscous
110 gr feta
2 el olijfolie
bladpeterselie
peper & zout

Bereiding:

Oven op 180 graden voorverwarmen
Speltcouscous koken volgens verpakking met een klein stukje bouillontablet en 2 el olijfolie
Knoflook en ui fijnhakken en in een pan met 1 tl olijfolie zachtjes fruiten
Biologisch gehakt toevoegen
Peper en zout toevoegen en zachtjes aanbraden
Ondertussen de puntpaprika's wassen en doormidden snijden en zaadlijsten verwijderen
De peterselie hakken
De gehakte tomaten in een ovenschaal doen en kruiden met een beetje zout en de peterselie.
Houd een beetje peterselie achter voor de garnering
Leg de paprika's op dit mengsel en vul ze met het gehakt
De fetakaas hierover verdelen en circa 10 minuten in de warme oven zetten
Trostomaten doormidden snijden
Leg op een bord een laagje speltcouscous en hierop de paprika met wat saus, dan garneren met wat peterselie en tomaat

Salade, kh-arme huzaren*

Ingrediënten: 2 personen

1/2 bloemkool
100 gram cornedbeef
1/2 ui
2 augurken
2 kleine el mayonaise
kappertjes

Bereiding:

Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze gaar.
Giet de bloemkool af en laat de roosjes goed uitlekken en afkoelen in een vergiet (min. 15 minuten)
Prak de bloemkool fijn als deze volledig is afgekoeld.
Doe de bloemkool in een theedoek en wring deze goed uit, zodat alle vocht eruit is.
Doe de mayonaise bij de bloemkool en mix goed door elkaar tot er een puree ontstaat.
Snijd de ui, augurken en cornedbeef in kleine stukjes en doe ze samen met de kappertjes door de puree.
Roer goed door elkaar.

Pannenkoeken surprise

Ingrediënten beslag: 2 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

175 gr havermout
350 ml halfvolle melk
2 eieren
2 el kokosolie (om pannenkoeken in te bakken)

Ingrediënten groentemix:

2 tenen knoflook
1 prei
1 rode punt paprika
2 tomaten
100 g winterpeen
125 g champignons
75 g geraspte kaas
Zout & peper naar smaak
Extra: peterselie

Bereiding pannenkoeken:

Zet een pan met heet water op het vuur met daarop een bord. Zet dit op de laagste stand.
Doe de havermout in een blender (of vijzel) en meng tot meel en doe het meel in een beslagkom.
Meng de melk door het meel.
Meng één voor één de eieren door het meel.
Smelt kokosolie in de pan en bak de pannenkoeken tot het beslag op is.
De pannenkoeken bewaar je op het warme bord.

Bereiding groentemix:

Snijd de knoflook fijn.
Was en droog de prei en snijd de prei in dunne ringen.
Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes.
Verwarm een pan en voeg een scheutje olie toe.
Voeg de knoflook, prei en paprika toe en stoof circa 2 minuten.
Snijd de tomaten in blokjes, verwijder het vruchtvlees.
Was de wortel en snijd deze in plakjes.
Veeg de champignons schoon met keukenpapier. Snijd de champignons in plakjes.
Voeg de champignons, tomaten en wortel toe.
Stoof dit in 5 minuten gaar.
Proef en voeg dan peper en zout naar smaak toe.

Chocolate balls

Bereiding: 20 minuten, Afkoeltijd: 30 minuten

Ingrediënten: (6 stuks)

2 el cacao poeder
80 gr havermout
2 el honing
0,5 tl kaneel
2 el kokosolie
40 gr walnoten
Topping: cacao poeder en kokos-rasp

Bereiding:

Pak een ovenschaaltje en bekleed met aluminiumfolie
Maak een bedje van groenten en plaats de zalmoot bovenop
Bestrooi nu met wat olijfolie, knoflook (poeder) en peper naar smaak
Zet 20 tot 25 minuten in de oven en serveer het pakketje op een bord of eet uit het ovenschaaltje.

Wrap it up

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten: 2 personen

140 gr. kipfilet reepjes
2 volkoren wraps
300 gr. gemengde groenten
8 eetlepels magere kwark
Olijfolie
Peper
knoflook fijngesneden/ knoflookpoeder
Extra benodigdheden:
Snijplank voor de kip

Bereiding:

Maak eerst de knoflooksaus. Pak een klein bakje, voeg hier de magere kwark aan toe+ de olijfolie+ peper+ knoflook(poeder) en mix tot 1 geheel.
Zet weg in de koelkast, terwijl je de wrap gaat maken.
Zet 2 pannen op het vuur en breng op temperatuur met een beetje olijfolie. Bak de groenten en kip en voeg optioneel naar wens kruiden toe.
Pak een bord en leg hier de wrap op.
Voeg vervolgens de groenten en kip toe.
Pak nu de knoflooksaus uit de koelkast en voeg toe naar wens.
Rol de wrap op en zet eventueel vast met een prikkertje.

Salade, fruitige sushi

Benodigdheden: 1 persoon

1 avocado
½ komkommer
10 radijsjes
100 g rode kool
200 g wortel julienne
120 g warm gerookte zalm
150 g mango
2 el sojasaus
2 el olijfolie- extra vergine
1 citroen
12 zwarte olijven zonder pit
verse koriander
geroosterd sesamzaad

Bereidingswijze:

Maak een dressing van de sojasaus, de olijfolie en het sap van de halve citroen.
Snijd de avocado en komkommer in kleine blokjes.
Snijd de radijsjes in flinterdunne plakjes en de rode kool in dunne reepjes.
Doe de avocado, komkommer, wortel, radijsjes en rode kool in een grote kom en roer daar de dressing door.
Scheur de zalm in grove stukken en verdeel die over de salade. Snijd de mango in stukjes en voeg toe.
Snij de olijven in ringetjes en doe in de kom.

Hak verse koriander fijn en voeg samen met de sesamzaadjes bij de salade en roer nog eens door.

Vegatip:
Vervang de zalm door 100 g tempeh gebakken in sojasaus en venkelzaad.

Asian Chicken

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten: 2 personen

1 ui
2 tenen knoflook
100 g winterpeen
100 g prei
100 g taugé
1 rode paprika
150 g biologische kipfilet
1.5 el arachideolie
1 theelepel tomatenpuree
250 ml groentebouillon
1 el hüttenkäse
2 el sojasaus
1 mespuntje sambal oelek
100 g rijstnoedels, ongekookt
1 bosje koriander (of peterselie)

Bereiding:

Knoflook en ui fijnsnijden en fruiten in de wok met arachideolie
Snijd de kipfilet in blokjes en voeg toe
Voeg de groenten, behalve de taugé toe
Blus af met de bouillon en laat circa 10 minuten zachtjes pruttelen
Voeg hüttenkäse, sojasaus, sambal en tomatenpuree toe
Maak de rijstnoedels klaar volgens verpakking
Voeg de rijstnoedels toe
Voeg als laatste de taugé toe, proef eerst voor je extra zout&peper toevoegt.
Verdeel de Asian Chicken over 2 borden en garneer het met koriander

Wraps met gerookte kip en avocado

Ingrediënten: 2 personen

300 gr gerookte kipfilet
½ rode ui
½ bos bospeen
1 bosui
2 el mayonaise
125 ml zure room
1 eetrijpe avocado
½ limoen
4 grote tortillawraps
100 g fijngesneden ijsbergsla of rucola

Bereiding:

Snijd de kipfilet in repen.
Snipper de ui, schil de peen en snijd in dunne plakjes.
Snijd de bosui in de lengte in kwarten.
Halveer de kwarten in de breedte zodat je 8 bosui-reepjes hebt.
Roer de mayonaise door de room en schep de kip, ui en wortel erdoor.
Breng op smaak met peper en eventueel zout.
Snijd de avocado overlans doormidden.
Verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil.
Snijd in repen. Pers de limoen uit en besprenkel de avocado met 2 el limoensap.
Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de kipsalade over tortilla's en verdeel de avocado, bosui en sla erover.
Vouw één zijkant over de vulling en rol de tortilla's op.

Flammkuchen

Ingrediënten: 4 personen

- 350 gram (spelt)bloem
- 5 gram gist
- 7 gram zout
- 210 gram lauwwarm water (let op in grammen!!)
- 200 gram crème fraîche
- 125 gram zure room
- Topping naar keuze

Bereiding:

Doe de bloem in de kom van je keukenmachine (of kneed straks met de hand). Meng het gist en het zout er los van elkaar doorheen (dus niet van tevoren mengen, dan werkt het gist niet goed). Voeg water en een scheutje olijfolie toe. Kneed er in 10 minuten een soepel deeg van. Het deeg is klaar als het licht plakkerig en elastisch aanvoelt. Je moet het als kauwgom uit elkaar kunnen trekken. Laat het deeg afgedekt met plastic folie of een theedoek een uurtje rijzen op een warme plek. Verwarm de oven voor op 250 °C. Verdeel het deeg in 1, 2 of 3 ballen en rol ze heel dun uit op een vel bakpapier. Het kan in een rechthoek of een cirkel, net waar je zin in hebt. Meng de crème fraîche met de zure room en bestrijk de flammkuchen hiermee. Beleg met een topping naar keuze en bak daarna 8 tot 10 minuten op 250 °C.

Flammkuchen zuurkool

Ingrediënten: 4 personen

- Bodem**
- 500 gr verse zuurkool uitgelekt én uitgeknepen
 - 100 g geraspte mozzarella
 - 4 eieren

- Topping**
- 200 ml crème fraîche
 - 2 rode ui, gesnipperd
 - 100 g spek of spekblokjes
 - 100 g geraspte kaas

Garnering
geknipte bieslook



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met een bakvel. Knijp de zuurkool goed uit en vermeng met de rest van de ingrediënten voor de bodem. Vorm het mengsel tot een mooie bodem op de bakplaat. Bak de bodem 20 minuten voor en laat iets afkoelen. Besmeer de voorgebakken bodem met de crème fraîche en verdeel de rauwe ui en stukjes spek erover. Bestrooi het geheel met de geraspte kaas en bak de zuurkool flammkuchen nog eens 20 minuten. Vlak voor het serveren de koolhydraatarme zuurkool flammkuchen bestrooien met wat vers geknipte bieslook.

Pizza, bloemkoolpizza

Ingrediënten:

- 700 gr bloemkool
- 2 eieren
- 2 el oregano
- 100 gr oude kaas
- 100 gr Parmezaanse kaas
- 8 plakjes salami
- 8 plakjes ham
- 300 gr mozzarella
- 200 gr champignons
- 4 tomaten
- 2 rode uien
- 1 gele paprika
- 125 gr tonijn (uit blik msc keurmerk)
- 400 gr tomaten uit blik
- 1 bosje basilicum
- 1 bosje peterselie
- 1 ui
- 2 knoflook tenen
- 1 rettich
- 1 bos ui
- 1 citroen
- 1 eetlepel suiker

Bereiding:

Kook de bloemkool in 5 minuten gaar. Laat deze uitlekken in een vergiet en knijp in een schone theedoek al het vocht eruit.

Verwarm in de tussentijd je oven voor op 220 graden.

Maal de bloemkool fijn in een keukenmachine samen met de eieren, de oude geraspte kaas, Parmezaanse kaas en de oregano. Plaats een stukje bakpapier op een bakplaat en verspreid hierover de bloemkool-massa. Verdeel het gelijkmatig over de plaat heen en houd ongeveer 1 centimeter dikte aan. Bak deze bloemkool bodem 15 tot 20 minuten af in de voorverwarmde oven.

Maak ondertussen de tomatensaus; pureer de tomaten uit blik samen met 2 teentjes knoflook, 1 rode ui, bosje basilicum en wat peper en zout helemaal fijn.

Snij de rode ui in ringen, de tomaten en champignons in plakjes, de mozzarella in blokjes, de paprika in reepjes en laat de tonijn uitlekken.

Smeer de pizzabodem wanneer deze klaar is in met de tomatensaus. Verspreid de overige gesneden ingrediënten op tomatensaus. Bak de pizza nog ongeveer nog 8 tot 10 minuten in de oven.

Maak ondertussen de salade van rettich; schil de rettich en haal deze door een rasp. Snijd de bosui in dunne reepjes. Hak het hele bosje peterselie fijn. Meng de bosui samen met de rettich en de helft van de gehakte peterselie door elkaar en maak dit op smaak met een scheutje olijfolie, peper, zout, 1 eetlepel suiker en knijp er een citroen in uit.

Bestrooi de pizza wanneer deze klaar is (mooi goudbruin, de kaas gesmolten) met de andere helft van de peterselie.



Pizzabodem van bloemkool en amandelmeel

Ingrediënten voor 2 kleine (lunch) pizza's of 1 grote pizza:

Pizzabodem

- 200 gr bloemkool
- 140 gr amandelmeel
- 2 grote eieren
- paar takjes verse tijm (of andere verse kruiden naar smaak)
- snufje Keltisch zeezout

Topping

- Passata di pomodoro van AH Puur
- 1/2 courgette
- 1 (punt)paprika
- paar tomaatjes
- verse basilicum
- peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 225 graden en leg een vel bakpapier op een bakplaat (verwarm ook alvast de grillpan).
 Doe de bloemkoolrosjes in een keukenmachine. Maal de bloemkool totdat het soort kruimels worden. Doe het bloemkoolkruim in een theedoek en draai de theedoek zodat het vocht uit de bloemkool wringt. Meng vervolgens de bloemkool met de rest van de ingrediënten (amandelmeel, eieren, tijm en zout). Leg het deeg op de bakplaat en vorm de pizzabodem. Het is belangrijk dat je het mengsel echt goed aandrukt, anders valt hij na het bakken uit elkaar. Tip: gebruik de rand van een springvorm om een mooie ronde vorm te krijgen (de rand voor het bakken wel verwijderen).
 Bestrijk de bovenkant van de pizza met een beetje olijfolie en bak de bodem ongeveer 15 á 20 minuten bruin, gaar en knapperig (smeer voor de laatste 5 min een paar el passata uit over de bodem).
 Leg de tomaatjes eventueel bij de pizza in de oven (doormidden gesneden en besprenkeld met olijfolie) zodat deze ook geroosterd worden.
 Gril – als de pizzabodem in de oven ligt – de courgette en paprika in de grillpan.
 Als de pizzabodem klaar is beleggen met de gegrilde groente, de tomaatjes en wat verse basilicum. Maal er ook wat verse peper over.

Lasagne van aubergine met brie*

Ingrediënten: 4 personen

- 2 grote aubergines
- Bartolli Basilico, fles tomatensaus van 0,8 l
- 300 gr gehakt
- 400 gr wokgroenten
- stuk brie
- pakje geraspte kaas
- plakjes tomaat
- Zout en peper



Bereiding:

Bak het gehakt rul en bak daarna de groenten even mee. Verwarm hierbij de tomatensaus. Snij de aubergine in plakken van 1 cm. De aubergineplakken aan beide kanten insmeren met olijfolie en bestrooien met een beetje peper en zout. Onder de grill de plakken aan beide zijden goudbruin grillen of in een koekepan bakken. Verdeel een gedeelte van het gehaktmengsel over de bodem van een platte ovenschaal. Leg hier plakken aubergine op en verdeel hierover nog meer van het gehaktmengsel, maak zo lagen tot de aubergine op is. Verdeel op de een na laatste laag ook de in dunne plakken gesneden brie. Geraspte kaas erover strooien en dan 20 minuten op 180 graden in de voorverwarmde oven zetten.

Lasagne van Aubergine*

Ingrediënten: 4 personen

- 2 flinke aubergines
- 1 grote ui
- 3 teentje knoflook
- 200 ml gepelde tomaten
- 100 ml kokosmelk
- 500 gr rundergehakt
- 1 prei
- 3 eieren
- 150 gr geraspte belegen kaas
- Scheut ongezoete amandelmelk
- 200 g zachte geitenkaas
- Verse basilicum
- Oregano
- 3 tl komijnzaad
- Kokosolie
- Peper en zeezout



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius. Maak de aubergines schoon en snijd ze allebei in de lengte in 4 plakken. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel hier de plakjes aubergine over. Besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zeezout en zet de plakjes 15 minuten in de oven. Snijd ui en knoflook in stukjes. Verhit een koekepan met wat kokosolie en bak hierin de knoflook en ui glazig op een laag vuur. Rul het gehakt na een paar minuten mee. Voeg de tomaten toe in de pan en laat ze 10 à 15 minuten zacht koken. Laat ook de prei even kort meestoven. Schenk de kokosmelk bij het mengsel en breng op smaak met de verse basilicum, oregano, komijnzaad, peper en zeezout. Vet een geschikte ovenschaal in met kokosolie en leg de helft van de gebakken aubergineplakjes op de bodem. Verdeel een deel van de saus over de plakjes en leg daar weer nieuwe plakjes aubergine bovenop. Verdeel de rest van de saus over de laatste laag aubergines. Bak de schotel in 35 minuten gaar. Klop het ei met de amandelmelk, geraspte kaas en een snufje zeezout in een schaal. Giet in de laatste 10 minuten het eimengsel over de lasagne en verdeel de stukjes geitenkaas erover. Haal het gerecht uit de oven en garneer eventueel met wat blaadjes verse basilicum.

Iedere oven is anders qua temperatuur, dus houd daar rekening mee en bekijk het gerecht regelmatig. Vegatip: Vervang het gehakt door cashewroomsaus, gemaakt van het sap van een halve citroen, 50 gram tofu, 75 gram geweekte cashewnoten, peper en zeezout. Mix tot een gladde saus in de blender of keukenmachine.

Gezinstip: Dit gerecht is heerlijk voor het hele gezin. Je kunt het ook over twee ovenschalen verdelen: 1 schaal met gewone lasagnebladen voor je gezinsleden en de andere met aubergine-lasagne voor jezelf.

Kool, ovenschotel witte kool

Ingrediënten:

1 kg aardappelen
1 witte kool
1 el boter
1 tl kerriepoeder
½ tl zout
500 gr. uien
1 el boter
500 gr. gehakt
peper
nootmuskaat
2 potjes zure room
100 gr. geraspte kaas

Bereiding:

Aardappelen gaar koken.
Kool klein snijden.
Boter smelten en roer de kerriepoeder en het zout erdoor.
Schep de kool door de hete boter en laat op een laag vuur 10 min. smoren, met het deksel er op.
Uien snipperen en fruiten.
De gehakt bij de uien doen met peper, zout en nootmuskaat naar smaak en door elkaar roeren.
Ovenvaste schaal beboteren.
Gekookte aardappel in schijfjes snijden en op de bodem van de schaal leggen.
Verdeel het gehaktmengsel over de aardappelen.
Leg de kool op het gehaktmengsel.
Roer peper en geraspte kaas door de zure room en schenk dit over de kool.
Zet de schaal in de voorverwarmde oven op 200 graden 40 min. in het midden van de oven.

Kool, spitskool in yoghurtsaus

Ingrediënten:

3 el olie
1 spitskool
250 gr. mager spek
3 dl yoghurt
3 el mayonaise
2 el bieslook
1 tl honing
½ tl karwijzaad
peper
zout

Bereiding:

Kool klein snijden.
Spek in blokjes snijden en bakken in de olie.
De kool in de wok scheppen en beetgaar laten worden.
Voeg karwijzaad, peper en zout toe.
Maak een sausje van de yoghurt, honing en de mayonaise en giet dit voor het serveren over de kool.
Garneren met bieslook.



Rode kool met runderworst*

Benodigheden:

1 ui
400 g knolselderij
1 snufje nootmuskaat
400 g rode kool
2 appels
200 gr runderworst chipolata
1 snufje kaneel
1 takje verse tijm
Peper en zeezout
Grasboter, roomboter of ghee

Bereiding:

Snipper de ui.
Snijd de knolselderij in kleine stukjes.
Snijd de rode kool in reepjes en de appel in blokjes.
Vul een kookpan met een laag water en breng aan de kook. Voeg de knolselderij en pastinaak toe en kook in 20 minuten gaar.
Giet af, voeg nootmuskaat, peper en zeezout naar smaak toe en pureer het met een staafmixer.
Verhit in de tussentijd een hapjespan met kokosolie en fruit de ui.
Voeg de rode kool toe en bak zo'n 7 minuten.
Voeg de blokjes appel en twee el eetlepels water toe, doe de deksel op de pan en laat 10 minuten pruttelen op zacht vuur.
Maak op smaak met peper en zeezout en een snuf kaneel.
Bak de worst in een paar minuten goudbruin en snij daarna in kleine stukjes.
Schep de worst samen met de rode kool door de knolselderijpuree.
Roer goed door elkaar en bestrooi met wat tijm.

Groentecurry met Chinese kool en ei

Benodigheden:

6 eieren
75 g garneermandelen
2 uien
2 pakjes Conimex Indonesische groentecurry paste
300 g witte rijst
3 el wokolie
1 rode paprika
0.5 Chinese kool
500 ml Conimex kokosmelk (pakje à 250 ml)
3 el seroendeng (geraspte kokos met pinda's)
100 ml waterx

Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de eieren in 8 min. hard.
Verhit in een wok 1 el olie.
Bak de amandelen in 2 min. lichtbruin en schep ze op een bord met keukenpapier.
Veeg de wok schoon met keukenpapier.
Schenk de laatste 2 el olie in de wok.
Bak de ui en paprika 3 min. al omscheppend.
Voeg de Chinese kool toe en bak 1 min. mee.
Draai het vuur laag.
Schep de currypasta door de groenten.
Voeg de kokosmelk en het water toe.
Breng tegen de kook aan en verwarm de curry 1 min.
Voeg indien nodig een extra scheutje water toe.
Pel en halveer intussen de eieren.
Schep de rijst in 4 diepe borden.
Verdeel er de groentecurry over.
Leg de eieren in de curry en bestrooi met de amandelen en de seroendeng.
Serveer eventueel met casave kroepoek en koriander.

Bloemkool risotto met champignons

Ingrediënten: 2 personen

300 gr bloemkoolrijst
 225 gr (kastanje)champignons
 1 kleine ui
 1 klein teentje knoflook, geperst
 2 el oijfolie
 60 ml water
 1/4 kip bouillonblokje
 30 gr geraspte parmezaanse kaas
 30 gr geraspte mozzarella
 1 el peterselie, fijngesneden
 zout en peper naar smaak



Bereiding:

Snijd op een snijplank de ui in kleine stukjes en de champignons in plakjes.
 Verwarm vervolgens een el olijfolie in een grote koekenpan.
 Voeg de champignons toe aan de pan en bak deze binnen ca. 5 minuten gaar.
 Haal de champignons na het bakken uit de pan en maak de pan schoon.
 Pak de pan en voeg nogmaals een el olijfolie toe.
 Voeg dan de gesneden ui en geperste knoflook toe aan de pan en bak dit totdat de ui begint te verkleuren.
 Voeg de bloemkoolrijst, champignons, water, bouillonblokje, zout en peper toe aan de pan en laat dit 4 minuten zonder deksel koken.
 Haal de pan van het vuur en laat het overtollige vocht uitlekken.
 Voeg dan de geraspte mozzarella en parmezaanse kaas toe en roer dit door de bloemkool risotto.
 Verdeel de risotto over twee borden en serveer met verse peterselie.

Granola*

Benodigheden voor 1 pot granola :

50 g walnoten
 50 g amandelen
 50 g pecannoten
 200 g havermout
 25 g pompoenpitten
 25 g lijnzaad
 4 el honing
 25 g kokosvlokken
 3 el gesmolten kokosolie
 1 tl ongezoete vanillepoeder
 1 el kaneel

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
 Doe alle ingrediënten in een kom en meng ze door elkaar.
 Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het mengsel over het bakpapier.
 Zet het voor 20 minuten in de oven en schep het tussendoor een paar keer om.
 Laat de granola afkoelen, schep alles nog een keer goed door elkaar en bewaar 't op kamertemperatuur in een afgesloten luchtdichte (liefst glazen) pot.
 Tips:
 Voeg naar smaak specerijen toe, zoals rauwecacaopoeder, nootmuskaat, gember of kurkuma.
 Voeg rauwe-cacaonibs, wat rozijnen, dadels of stukjes gedroogd fruit toe aan de granola.
 In een afgesloten luchtdicht bakje is deze granola 1 maand houdbaar.
 Heb je geen oven? Mix de ingrediënten bij elkaar in een kom en meng ze door elkaar.
 Smelt wat kokosolie in een koekenpan, voeg de ingrediënten toe en bak op middelhoog vuur in een aantal minuten. Even laten afkoelen

Gratin van wortel en prei met knolselderij

Ingrediënten: 2 personen

300 gram knolselderij 15 khd
 scheutje slagroom (of amandelmelk)
 klontje roomboter
 nootmuskaat vers raspen van een nootje
 peper en zout
 300 gr. wortel 6,6 khd
 tijm
 200 gr. prei 6 khd
 50 ml slagroom of 40 ml amandelmelk
 100 gram geraspte kaas

Heerlijk winterse gratin van wortel en prei met knolselderijpuree! Vervang knolselderij door koolraap, als je het gerecht minder zoet wilt.

Bereiding:

Snijd de knolselderij in blokjes en kook ze in ca. 15 minuten goed gaar.
 Giet af, voeg een scheut slagroom en een klontje boter toe.
 Stamp er een smeuijge puree van, breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
 Doe de puree onderin een ovenschaal.
 Verwarm de oven voor op 220 graden (200 graden hetelucht).
 Schrap de wortelen en snijd dikke exemplaren in de lengte doormidden.
 Kook 5 min. voor met zout en tijm in het kookwater.
 Snijd de prei in stukken die even lang zijn als je wortelen.
 Was de hele stukken prei en kook samen met de wortelen nog 5 minuten.
 De precieze kooktijd is afhankelijk van de dikte van de wortelen en de dikte van je prei.
 Kook de groenten met een 'bite', dus niet te gaar.
 Giet de groenten af en snijd de prei overlans in stukken.
 Leg de wortels en prei om en om op de knolselderij en bestrooi met met tijm en peper.
 Smelt 75 gram kaas in de slagroom en giet over de wortel en prei.
 Top de schotel af met rest van de kaas (25 gram).
 Bak het gerecht in 15-20 minuten mooi goudgeel.
 Serveer met een rookworst.

Hutspot knolselderij

Ingrediënten: 2 personen

Knolselderij - 1 kilo (1 knol)
 Peen - 500 gram
 Ui - 500 gram
 Nootmuskaat - theelepel
 Peper en zout - naar smaak
 Roomboter - 20 gram

Bereiding:

Schil de knolselderij en snij hem in blokjes
 Rasp de peen en snij hem in blokjes.
 Snij de uien in ringen.
 Doe de ingrediënten in een pan en vul deze met water totdat het net onder staat.
 Voeg een snufje zout toe en breng aan de kook.
 Kook zachtjes onder af en toe roeren voor ongeveer 15 minuten.
 Giet af, voeg de roomboter toe en stamp het tot een mooie hutspot.
 Voeg de kruiden toe.

Spinazie Zalm Frittata

Ingrediënten: (2 a 4 personen)

300 gr verse spinazie
150 gr gerookte zalm
125 ml slagroom/soja room
7 medium grote eieren
olie, zout & peper

Deze hoeveelheden zijn geschikt voor een hoofdgerecht voor twee personen.
Als bijgerecht heb je genoeg voor vier personen.
Eet smakelijk!

Variatie tip 1:
voeg wat fijngesneden chili en/of knoflook toe tijdens het wokken van de spinazie.

Variatie tip 2:
Roer een pakje Boursin door je eieren heen. Je kunt dan ook de room weg laten.

Variatie tip 3:
Vervang de room met yoghurt, voor een gezondere optie.

Variatie tip 4:
Kook wat aardappelblokjes en plaats deze tussen de zalm en de spinazie.

Bereiding:

Verwarm je oven voor op 200 graden Celsius.
Bak of wok ondertussen de spinazie in batches in een grote pan of wok gaar.
Laat de spinazie uitlekken in een vergiet.
Klop de eieren goed los met de room.
Voeg een beetje peper en zout toe.
Niet teveel zout, want de zalm is natuurlijk ook al zoutig.
Vet een keramische vorm in met wat olie.
Verdeel de spinazie en zalm over de schaal en giet er vervolgens het ei-mengsel overheen.
Plaats het geheel ongeveer 20 minuten in je voorverwarmde oven.

Variatie tip 1: voeg wat fijngesneden chili en/of knoflook toe tijdens het wokken van de spinazie.

Variatie tip 2: Roer een pakje Boursin door je eieren heen. Je kunt dan ook de room weg laten.

Variatie tip 3: Vervang de room met yoghurt, voor een gezondere optie.

Variatie tip 4: Kook wat aardappelblokjes en plaats deze tussen de zalm en de spinazie.

Spinazie frittata met ricotta

Ingrediënten: (2 personen)

4 ei(eren)
3 el (ca 50 gram) ricotta
omelet-frittatakruiden (mix van paprika, bieslook en knoflookpoeder zonder zout of additieven)
peper en zout naar smaak

Vulling

150 gram verse spinazie of deelblokjes
stuk bosui in ringen
flinke hand verse kruiden en/of rucola fijngesneden
olie of boter om in te bakken

Bereiding:

Snijd de bosui in ringen en hak de spinazie grof.
Bak kort aan in wat olie om de spinazie te laten slinken.
Klop ondertussen de eieren los met ricotta en de frittatakruiden en/of peper en zout.
Snijd ook de kruiden en rucola fijn en meng door het eimengsel. Giet het eimengsel gelijkmatig over de geslonken spinazie.
Temper het vuur en laat zachtjes garen. (ongeveer 10 minuten).
Als je een echte kaaslover bent kun je er extra kaas over raspen.
Mocht je een ovenbestendige pan hebben, kun je de frittata ook in de voorverwarmde oven verder garen, hetelucht 170 graden.
Geen ricotta in huis? Crème fraîche, geraspte kaas of zelfs slagroom kan ook prima.

Bloemkool nasi*

Ingrediënten: (2 personen)

100 gram - flinke hand sperzieboontjes
30 gram - 1 kleine ui gesnipperd
50 gram paprika reepjes
kokosolie
2 el. gemengde Oosterse specerijen (zie onder)
1 teentje knoflook
stukje trassi (garnalenpasta)
kokoscream (optioneel)
175 gram quorn stukjes * of kip
250 gram bloemkool RAUW gemalen tot rijst
sambal naar smaak

Meng de Oosterse specerijen, ongeveer 1 tl. van elk: kerrie, laos, komijn, ketoembar (korianderzaad gemalen) en gemberpoeder.
Maar kies vooral een verhouding die je zelf lekker vindt.



Bereiding

Maak de boontjes schoon en kook ze in max. 6 minuten beetgaar, spoel ze gelijk even koud af.
Snipper de ui en snijd de paprika.
Bak ui en paprika gedurende 3 minuten in wat kokosolie of ghee. Voeg de Oosterse specerijen, trassi en geperste knoflook toe en bak 1 minuut mee.
Voeg dan de blokjes quorn toe en bak mee tot ze goed warm zijn. Doe er een scheutje water bij als het te droog is naar je zin.
Optioneel kan je ook wat kokoscream (van blok santen) toevoegen voor een romige kokosmaak.
Proef en voeg nog zout of kruiden naar smaak toe.
Voeg de boontjes toe en laat alles op een laag vuur zachtjes stoven.
Maal ondertussen de RAUWE bloemkool in de keukenmachine tot fijne korreltjes of rasp de bloemkool zo fijn mogelijk.
Bak de -rauwe- bloemkool op het allerlaatst 1-2 minuten mee of als je dat liever hebt bak je de bloemkoolrijst in een aparte pan.
Opdienen in warme kommen en eten met stokjes maakt het wel extra feestelijk...
Geef er sambal los bij.
Lekker met een komkommersalade.

Bloemkool nasi is ideaal om van tevoren klaar te maken. Zet tot gebruik in de koelkast. Maal de bloemkool op het laatst en warm even mee of bak apart.

Spruiten met walnoten roergebakken*

Ingrediënten: 2 personen

350 gr spruitjes
28 gr ongebrande walnoten
2 el olie
1 el kerrievoeder
zout en peper
1 rode ui
100 ml water

Bereiding:

Halveer de spruiten. Hak de walnoten grof.
Verhit de olie in een wok en roer de kerrievoeder door de olie.
Schep de spruiten door de kerrie-olie en roerbak ze 3 min.
Snijd de rode ui in reepjes, voeg toe en roerbak nog 2 min.
Schenk het water erbij en laat de spruiten in nog 3-4 min. op hoog vuur gaar worden.
Laat het vocht verdampen.
Schep de walnoten door de spruiten en warm het gerecht al omscheppend nog even door.
Breng op smaak met (versgemalen) peper en zout.

Zomerse witlof *

Benodigheden voor 1 persoon:

200 g zoete aardappelen
 1 teentje knoflook
 ½ ui
 2 stronken witlof
 1 snuf komijnpoeder
 1-2 tl mosterd
 1 el Griekse yoghurt
 1 takje bladpeterselie
 15 amandelen
 75 g zachte geitenkaas
 Peper en zeezout

Bereidingswijze:

Schil de zoete aardappelen en snijd ze in stukjes.
 Schil de knoflook en halve ui en snijd die in stukjes.
 Breng water aan de kook in een kookpan en kook de aardappel, ui en knoflook in zo'n 20 minuten gaar.
 Maak de witlof schoon en snijd de stronkjes eerst over de lengte doormidden en daarna elke helft in halve ringetjes. (Gebruik het binnenste gedeelte (harde kern) van de witlof niet.)
 Giet de zoete aardappelen af en stamp ze fijn met een stampot-stamper.
 Roer het komijnpoeder, de mosterd, Griekse yoghurt, peterselieblaadjes, peper en zeezout door de aardappelen.
 Voeg dan de witlof toe en roer alles goed door elkaar.
 Hak de amandelen in kleine stukjes en rooster ze in een droge koekenpan op laag vuur.
 Schep de witlof-stamppot in een diep bord en garneer met stukjes geitenkaas en de geroosterde amandelen.

Tips:

Ook erg lekker met een kwart peer. Snijd deze in stukjes en verdeel die over het gerecht.
 Wil je de stampot verrijken met wat extra groenten? Snijd dan bijvoorbeeld een stengel bleekselderij in kleine stukjes en roer die erdoor.
 Gezinstip: Doe er een gehaktbal of wat gerookte kip bij voor de gezinsleden die graag vlees eten. Of als je zelf behoefte hebt aan een stukje vlees, kun je dit ook toevoegen.

Maiskolven van de barbeque

Ingrediënten

maiskolven
 stukje ongezouten roomboter
 grof zeezout
 Parmezaanse kaas
 Italiaanse kruiden



Bereidingswijze

Maak indien nodig de maiskolven schoon door de bladeren en draden te verwijderen. Leg twee flinke stukken dik aluminiumfolie klaar en leg op ieder vel een maiskolf. Heb je alleen dun folie gebruik dan twee vellen per maiskolf. Snijd wat roomboter in stukjes en verdeel over de maiskolven. Strooi er naar smaak wat grof zeezout over, de maiskolven zijn zelf erg zoet en het zout zorgt voor een lekker contrast. Zelf kies ik altijd voor grof zeezout omdat dit een beter smaakgevoel geeft, heb je dit niet dan kan je eventueel gewoon keukenzout gebruiken. Maar eigenlijk moet iedereen een potje grof zeezout in de voorraadkast hebben staan, voor mij is het onmisbaar. Strooi er vervolgens wat Italiaanse kruiden overheen en rasp er tot slot flink wat Parmezaanse kaas over. Pak de maiskolven nu goed in met het folie door ze eerst in de lengte om de kolven te vouwen. Vouw hierna de uiteindes van het aluminiumfolie over de maiskolven. Leg de maiskolven (met de vouwzijde van het folie aan de bovenkant) aan de zijkanten van je barbecue-eroster. Op deze manier worden ze namelijk indirect verwarmd door de kolen of briketten. Laat de maiskolven ongeveer 20 minuten liggen en laat ze daarna kort afkoelen. Snijd met een scherp koksmees in stukken en serveer direct

Pompoenpuree met runderreepjes*

Ingrediënten: (2 personen)

300 gr runderreepjes
 500 gr pompoenblokjes
 150 gr champignons
 scheutje kokosmelk
 1 bosui
 1 handje of andijvie
 1 el pijnboompitten
 bieslook
 peper en zout
 boter



Bereidingswijze:

Kook de pompoenblokjes gaar en pureer deze met een scheutje kokosmelk. Maak de shiitake-paddestoelen schoon, (niet wassen). Verwijder de onderkant van de steeltjes en snij de shiitakes in stukjes. Verwarm de boter in een koekenpan en bak de shiitakes gaar in 7 á 12 minuten. Snij de bosui in ringetjes en stamp samen met de rucola door de puree. Meng vervolgens de shiitakes door de puree. Bak de runderreepjes op hoog vuur in 3 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Schep de pompoenpuree op een bord, het vlees er bovenop en garneer met geroosterde pijnboompitten.

Vegatip:

In plaats van de runderreepjes kan je courgette en aubergine bakken in de pan of oven met een plak geitenkaas erover.

Jackfruit met rijst gewokt

Ingrediënten:

400 g gekookte rijst
 1 ui
 1 bosje lange ui
 1 bosje platte peterselie
 6 eieren
 200 g gekookte maiskorrels
 1 el sambal badjak
 400 g gepofte cherrytomaatjes
 1 citroen
 zeezout
 olie
 500 g voorgekookte jackfruit
 1 ui
 2 teentjes knoflook
 1 bosje bladselderij
 2 tl komijnpoeder
 2 tl korianderpoeder
 1 tl kerriepoeder
 5 cm gember
 4 el ketjap manis
 peper en zout
 olie



Bereidingswijze:

Begin met het maken van de gepofte cherrytomaatjes. Verwarm de oven voor op 200 graden. Spoel de tomaatjes schoon, dep ze vervolgens droog en plaats ze op een ovenschaal. Besprenkel de tomaatjes met olie, strooi er een beetje zeezout naar smaak over en knijp het sap van een halve citroen erover uit. Bak de tomaatjes 25 min af in de voorverwarmde oven.

Ga verder met het maken van de rijst. Kook de rijst volgens het etiket. Verhit een scheutje olie in een wok. Snipper ondertussen het uitje. Bak de rijstkorrels op hoog vuur glazig

Snij de lange ui en de platte peterselie zo fijn mogelijk. Voeg de sambal toe door de rijst en schep het regelmatig om. Klop de eieren los en giet deze over de rijst. Laat de eieren een beetje garen, voordat je het omscheept. Voeg de maiskorrels, de lange ui en peterselie toe. Bak het in zijn geheel nog 1 minuut en de gebakken rijst is klaar.

Ga verder met de jackfruit. Laat de stukjes jackfruit uitlekken en spoel ze af onder koud, stromend water. Trek de blokjes met je handen uit elkaar.

Snipper het uitje en hak de knoflook en gember fijn. Verhit een hapjespan met een scheutje olie. Bak het uitje, de knoflook en de gember samen met de specerijen ongeveer 1 min. Voeg de stukjes jackfruit toe en bak het 5 min op middelhoog vuur. Blus het af met de ketjap en breng het eventueel nog op smaak met wat peper en zout.

Snij de selderij fijn. Verwijder de pan van het vuur en roer de selderij erdoor.

Zuurkoolschotel, kipshoarma, zoete aardappel

Ingrediënten: 4-5 personen

- 1 kg zoete aardappels
- scheutje slagroom
- klontje boter
- 1/2 kippenbouillonblokje
- 500 g kipfilet
- 3 el shoarmakruiden
- 1 appel
- 450 g zuurkool
- 50 g ongezouten pecannoten



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 225 graden. Breng een pan met. Schil en was de zoete aardappels, snijd ze in grove stukken en kook ze in water met een half bouillonblokje in zo'n 15 minuten gaar. Snijd ondertussen de kipfilet in reepjes. Verhit wat olie in een koekenpan. Voeg de kipreepjes en de shoarmakruiden toe en bak ze zo'n 3 minuten. Was de appel, snijd hem in schijven en snijd ze daarna in stukjes. Giet de aardappels af wanneer ze gaar zijn en voeg peper, een klontje boter en een scheutje room toe en pureer het met een staafmixer. Vet een ovenschaal in en verdeel de kipshoarma over de bodem. Knijp de zuurkool goed uit en snij het wat kleiner. Meng de stukjes appel met de zuurkool en verdeel het mengsel over de kipshoarma. Verdeel de zoete aardappelpuree over de zuurkool. Hak de pecannoten grof en strooi deze over de zoete aardappelpuree. Bak de ovenschotel tenslotte nog 15 minuten in de oven.

Bloemkool-kaasovensschotel*

Ingrediënten:

- 500 gram bloemkool
- 100 gram hamblokjes
- 1 ui
- 1 pei
- 300 milliliter slagroom
- 150 gram pittige geraspte kaas
- 50 gram gezouten roomboter
- een half kippenbouillonblokje
- 1 eetlepel knoflookboter
- 25 gram pijnboompitten
- 1 theelepel tijm een halve theelepel chilivlokken
- nootmuskaat, cayennepeper en knoflookpoeder

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de uien in halve ringen en bak ze in de knoflookboter. Voeg de ham toe, samen met de chilivlokken. Laat dit een paar minuten bakken. Stoom de bloemkool 10 min. in een stoompan en snij in kleine roosjes en/of blokjes. Snij de prei in de lengte door en in reepjes van ong. 10 cm, laat de prei dan ook even kort stomen. Smelt 50 gram boter in een sauspan en voeg hier de overige kruiden en het bouillonblokje aan toe. Als alles mooi gemengd is mag de slagroom erbij. Voeg nu 100 gram kaas toe en wacht tot dit volledig gesmolten is. Maak het af met wat peper naar smaak. Doe de bloemkoolroosjes bij de ham-ui-kaassaus en giet het als geheel in een ovenschaal en doe er wat pijnboompitjes en kaas overheen. Zet de ovenschaal voor 10 á 12 minuten in de oven en nog 2 minuten onder de grill van de oven.

Courgette, Italiaanse gevulde*

Ingrediënten:

- 2 grote courgettes
- 70 gr milde salsa
- 300 gr rundergehakt
- 1/2 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/2 tl chilipoeder of cayennepeper
- 1/2 tl paprika
- 1/2 tl zout
- 1 el Italiaanse kruiden
- 1/2 kleine ui
- 100 ml tomatensaus
- 40 gr geraspte kaas
- optioneel: peterselie of lente-ui

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de courgette door de lengte doormidden. Schraap met een lepeltje wat vruchtvlies uit het midden. Leg de courgettes in een ovenschaal of op een bakplaat. Bestrijk de courgettes aan de bovenzijde met een beetje olie en bestrooi met Italiaanse kruiden en een klein snuffje peper en zout. Zet de courgettes 10 minuten in de oven.

Snipper de ui en knoflook. Fruit deze in een pan. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de kruiden toe. Snijd de paprika in kleine stukjes en roerbak mee. Doe ook de tomatensaus erbij.

Haal de courgettes uit de oven en vul ze met het Mexicaanse gehaktmengsel. Bestrooi met geraspte kaas en zet ze nogmaals 15 minuten in de oven tot de kaas mooi gesmolten is. Garneer ze eventueel nog met wat extra bosui.

Courgette, Mexicaans gevulde*

Ingrediënten:

- 2 grote courgettes
- 300 gr gehakt (vegetarisch)
- 1 uitje
- 1 teen knoflook
- geraspte kaas
- 200 ml tomatensaus
- 1 theelepel Mexicaanse kruiden
- 2 bosui
- 1 paprika
- 1 klein blikje mais
- geraspte kaas
- 1 eetlepel olie

Bereiding:

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de courgette door de lengte doormidden. Schraap met een lepeltje wat vruchtvlies uit het midden. Leg de courgettes in een ovenschaal of op een bakplaat. Bestrijk de courgettes aan de bovenzijde met een beetje olie en bestrooi met een klein snuffje peper en zout. Zet de courgettes 10 minuten in de oven.

Snipper de ui en knoflook. Fruit deze in een pan. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de Mexicaanse kruiden toe. Snijd de paprika en bosui in kleine stukjes en roerbak even mee. Doe ook de tomatensaus erbij. Laat de mais uitlekken en voeg toe aan het gehaktmengsel.

Haal de courgettes uit de oven en vul ze met het Mexicaanse gehaktmengsel. Bestrooi met geraspte kaas en zet ze nogmaals 15 minuten in de oven tot de kaas mooi gesmolten is. Garneer ze eventueel nog met wat extra bosui.



Courgette, gevuld met guacamole

Ingrediënten: 1 persoon

- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- ¼ rode paprika
- 100 g kikkererwten (voorgekookt)
- 50 g mais (voorgekookt)
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl chilivlokken
- 1 tl oregano
- ½ limoen
- 4 zwarte olijven (pitloos)
- 2 el guacamole (zie Beleg en Dips)
- 2 el edelgistsvlokken
- Verse koriander
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Snijd de courgette over de lengte doormidden. Hol de twee helften uit. Leg het uitgeschepte vruchtvlies apart. Leg de courgettehelften in een ingevette ovenschaal en zet ze 30 minuten in de oven. Snijd de gepelde ui en knoflook in stukjes. Was de paprika, haal de zaadlijsten eruit en snijd een kwart in kleine stukjes. Verwarm een koekenpan met kokosolie en bak zachtjes de ui, knoflook, het vruchtvlies van de courgette, de paprikastukjes, kikkererwten en de mais. Vermeng dit vervolgens goed met de tomatenpuree, chilivlokken, oregano en wat peper en zeezout. Haal de courgette na een half uur uit de oven en verdeel de vulling vanuit de koekenpan gelijkmatig over beide helften. Knijp er het sap van de halve limoen boven uit en verdeel de in plakjes gesneden olijven over het gerecht. Schep tot slot op elk deel een eetlepel guacamole en garneer met de edelgistsvlokken en verse koriander.

Rijkelijke ontbijtovenschotel

Ingrediënten:

- 10 eieren
- 1 rode paprika, gesneden
- halve ui, versnipperd
- 400 gram spinazie, gewassen en gesneden
- 100 gram mozzarella
- 2 eetlepels olijfolie
- snufje zout
- snufje peper
- snufje kerriepoeder



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Verhit olijfolie in een koekenpan en voeg de ui en paprika toe. Laat het een paar minuten op middel-hoog vuur staan en roer regelmatig. Voeg de spinazie toe en laat het opstaan tot de spinazie slinkt. Voeg daarna zout, peper en kerriepoeder toe. Roer en zet het vuur af. Klop in een kom de eieren los en voeg daarna de groenten toe. Roer tot de ingrediënten zijn vermengd. Vet een ovenschaal in en schenk het eiermengsel hierin. Verdeel de mozzarella over de bovenkant van het eiermengsel. Dek het geheel af met aluminiumfolie en plaats de schaal in de oven. Laat het hier dertig minuten in staan. Laat het afkoelen en plaats het daarna in de koelkast. De volgende dag kun je makkelijk een stuk afsnijden.

Knolselderij ovenschotel

Ingrediënten:

- olie
- roomboter
- 1 knolselderij
- 1 ui
- nootmuskaat
- 125 ml room
- peper
- zout
- 1 of 2 appels
- 3 sneedjes bruin brood
- 1 ei
- peterselie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil en snijd de knolselderij in dunne repen. Pel en snijd de uien in halve ringen. Verhit een scheutje olie en een klontje boter in een pan en bak de knolselderij, ui en de nootmuskaat circa 4 minuten. Voeg de hazelnoten toe en bak circa 2 minuten mee. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper. Voeg de kookroom toe en laat circa 2 minuten inkoken. Snijd de appel in dunne reepjes. Scheur het brood in grove stukken. Pluk en hak de peterselie. Meng in een kom het brood, peterselie, het ei en een scheutje olijfolie extra vierge met elkaar. Verdeel de knolselderij over een met olie ingevette ovenschaal. Verdeel de appelreepjes erover. Verkruimel de geitenkaas erboven. Verdeel het broodmengsel over de ovenschotel en bak de ovenschotel in de oven in circa 15 minuten gaar.



Chiapudding met rood fruit

Ingrediënten: 1 persoon

- 300 ml ongezoete amandelmelk
- 50 gram chiazaad
- 60 gram aardbeien (vers of uit de diepvries)
- 30 gram blauwe bessen (vers of uit de diepvries)
- 15 gram granaatappelpitjes (vers of uit diepvries)
- Garneer de chiapudding met de aardbeien, de blauwe bessen en de granaatappelpitjes.
- Gebruik je diepvriesfruit? Ontdooi het dan eerst.



Bereiding:

Doe de amandelmelk en het chiazaad in een kommetje en roer goed door. Dek het kommetje af, zet in de koelkast en laat minimaal 2 uur staan. Haal het kommetje uit de koelkast en roer de chiapudding door. Vind je de chiapudding te dik? Voeg dan een scheutje amandelmelk toe en roer goed door.

Chiapudding is een heerlijk ontbijt vol goede voedingsstoffen. Hiermee verwen je zowel je lichaam als je geest.

Chiazaad bevat omega 3-vetten, mineralen, eiwitten en voedingsvezels, en is een goede basis van een gezond ontbijt.

Tip: Maak de chiapudding de avond van tevoren en zet het kommetje in de koelkast. Haal het kommetje 's ochtends uit de koelkast en roer het fruit erdoor. Je kunt het dan direct eten. Handig voor op een haastige ochtend!

Gedroogde kikkererwten koken*

Ingrediënten:

500 gram grauwe kikkererwten.
1 groentebouillonblokje.
1 el bonenkruid

Bereiding:

Was een zak van 500 gram kikkererwten en doe ze in de slowcooker.
Doe er een groentebouillonblokje en een eetlepel bonenkruid bij.
Giet er zoveel kokend water bij dat de kikkererwten ruim onder water staan.
Zet de slowcooker op stand 1 en laat ongeveer 6 á 8 uur in de cooker totdat ze gaat zijn en giet ze dan af. Laat de kikkererwten afkoelen en verdeel eventueel in 4 porties om in te vriezen.

Bonenkruid geeft de kikkererwten nog meer smaak en zorgt er bovendien voor dat ze beter verteerbaar worden (minder kans op windkracht 10).

Bonenkruid*

Soorten:

De bonenkruid-soort *Satureja montana* is een overblijvende plant en heeft veel takjes en de donkergroene bladeren hebben geen bladsteel.
De soort *Satureja spicigera* (syn. *Satureja repandra*) is een kruipende plant, ook overblijvend, heeft frisgroene bladeren en witte bloemen.
De soort *Satureja hortensis* is eenjarig, heeft lila tot witte bloempjes, minder en ronder blad.
De smaak van bonenkruid is overheersend, kruidig en peperachtig. De eenjarige soort is wat minder pikant. Bonenkruid geeft smaak aan – de naam zegt het al – bonengerechten. Verder wordt het in de Nederlandse keuken ook wel in soepen, goulash en komkommersalade gedaan. Men gebruikt het om forel, salami, mierikswortelsaus, bitters en versterkende wijn smaak te geven. Het maakt ook deel uit van de kruidenmix Provençaalse kruiden.

Gebruik:

Het ietwat pikante bonenkruid maakt zwaar voedsel beter verteerbaar.
Denken we hier vooral aan gerechten met als hoofd-ingrediënt de gewone tuinboon, erwten en andere peulgerechten, vandaar ook de naam bonenkruid. Het kruid kan helemaal alleen gebruikt worden als smaakmaker.
Het kruid is vooral in zijn nopjes wanneer het meegekookt wordt, dit in tegenstelling tot de meeste andere kruiden, omdat het hierdoor ten volle zijn smaak en geur afgeeft.
Keule zoals dit kruid in de volksmond genoemd wordt misstaat ook niet in een visgerecht (vette vis), bij varkensvlees ook in groetensalades kan men het er op wagen, dit echter in een zeer kleine hoeveelheid.
Hou je niet van de sterke geur van groene kolen of spruitjes, kook dan gerust een blaadje bonenkruid mee, en weg is de geur!

Pastinaakpuree pittig*

Ingrediënten: (2 personen)

200 g pastinaak, geschild
zout en peper
1 kruidnagel
1 laurierblad
20 g roomboter
chilipoeder

Bereiding:

Schil en snijd de pastinaak in blokjes. Doe de pastinaak in een pan met water. Zorg ervoor dat de pastinaak nét onder water ligt. Voeg zout en peper, kruidnagel en laurierblad toe aan de pan en breng het water aan de kook. Laat het 15-20 minuten koken zodat de pastinaak lekker zacht wordt.
Giet het water uit de pan en vang het op in een kom. Dit water heb je later nodig. Verder mag de kruidnagel en laurierblad verwijderd worden.
Pureer dan met een staafmixer de pastinaak. Bepaal zelf de goede dikte door af en toe een beetje kookvocht toe te voegen. Hoe meer je toevoegt hoe zachter en meer 'crème' je de puree wilt hebben.
Meng de roomboter beetje bij beetje door de puree en laat het zacht mee smelten. Voeg tussen het mengen door naar smaak chilipoeder, zout en peper toe. Serveer de puree naast de groente.

Pastinaakpuree met dille

Ingrediënten: (2 personen)

200 gram pastinaak
1 el roomboter of kokosolie
Zout en peper naar smaak
2 tl Kaneel
1/2 tl Cayennepeper

Garnering

Pompoenpitten
Dille

Bereiding:

Was de pastinaak. Je kunt de pastinaak schillen, maar de schil er ook omheen laten. In de schil zitten veel vitamines en vezels.
Snijd de pastinaak in blokken.
Doe de pastinaak in een pan met warm water en zorg ervoor dat de pastinaak net onder staat.
Wacht tot het water kookt, zet het gas laag en laat de pastinaak in 10 -15 min gaar koken.
Giet de pastinaak af bewaar een beetje kookvocht. Voeg de boter/kokosolie toe samen met de kruiden aan de pastinaak en pureer met een staafmixer tot er een zachte puree ontstaat,
Als je geen staafmixer hebt, kan je ook een stamper gebruiken.
Mocht de puree nog iets te dik zijn, kan je een beetje kookvocht toevoegen.
Serveer en garner. Eet smakelijk!

8) BBQ RECEPTEN

Woksotel met vers spek en groenten*

Ingrediënten: 2 personen indien zonder rijst

2 speklapjes (in blokjes gesneden)
 1 el olijfolie
 1 el sesamolie
 1 el vers geraspte gember
 2 teentjes knoflook (fijn gehakt)
 1 paprika grof gesneden
 1 ui grof gesneden
 1 stengel sereh
 2 rode pepers zonder zaadjes fijngesneden
 500 gr gesneden wokgroenten
 1 handjevol fijngesneden koriander

750 gr gekookte rijst

Voor de saus:

125 ml zoutarme runderbouillon
 75 ml oestersaus
 3 el sojasaus
 1 el palmsuiker
 2 tl maizena

Bereiding:

Smeer de saus over de speklapjes.

Op de barbecue:
 Bereid de barbecue voor (260°C tot 280°C).
 Plaats de wok in een verlaagd frame direct boven het houtskool, sluit het deksel en verwarm de wok voor gedurende ongeveer 10 minuten.
 Wanneer de wok goed warm is, doe dan wat olie in de pan en voeg de speklapjes toe.
 Grill het vlees op directe hoge warmte met een open deksel tot het vlees bruin begint te worden en het gemakkelijk loslaat van de wok (na ong. 1 minuut), roer daarna elke 30 seconden.
 Geplette sereh, grof gesneden ui, paprika, 2 fijngehakte rode pepers en teentjes knoflook erbij.
 Na een paar minuten roerbakgroenten er aan toevoegen.
 Doe het deksel af en toe dicht als het te hard gaat.
 Na een paar minuten het sausje van oestersaus, sojasaus, runderbouillon en een beetje palmsuiker er door roeren, sluit daarna het deksel en verwarm de saus tot het licht gaat koken.
 Voeg als laatste de fijngesneden koriander toe.
 Haal de wok van de barbecue en serveer meteen.

Kip - Hot chickenwings

Ingrediënten:

750 gr. kippenvleugeltjes
 kip- en cajunkruiden
 300 gr. krieltjes
 1 ui
 1 teentje knoflook
 olijfolie

Atributen:

Platte gaatjespan

Bereiding:

Smeer wat olijfolie in de met aluminiumfolie beklede gaatjespan doe dan alle ingrediënten in de gaatjespan.
 Zet in de BBQ en sluit het deksel.
 Houd de BBQ op ong. 170°C.
 Af en toe de kip draaien en de groenten roeren.
 Gaar rond 20 min. (kerntemperatuur 75°C).

Kip - Beercanchicken*

Ingrediënten:

1 grote schoongemaakte kip
 Beercanchickenkruiden (Rub)
 1 flesje desperado
 500 gr. krieltjes
 2 winterwortelen
 1 rode paprika
 1 teentje knoflook
 olijfolie
 peper
 zout

Atributen:

Bastard BBQ
 Beercanchickenschaal
 Houtskool

Bereiding:

Steek de BBQ aan en stook op tot 170°C.
 Wrijf de kip in met olijfolie en strooi er de kruiden over.
 Vul de middelste tuit van de schaal voor de helft met de Desperado.
 Snij de wortel en dikke plakjes en stoom ongeveer 7 minuten samen met de krieltjes om een beetje voor te garen.
 Snij paprika in groffe stukjes.
 Doe alle groenten in een kom en roer er wat olijfolie en peper en zout door.
 Zet de kip op de met Desperado gevulde tuit.
 Leg er de groenten omheen.
 Steek de punt van de 'Meater' in de borst en zorg dat er geen bot wordt geraakt en zet op een indirect vuur in de BBQ.
 Sluit de BBQ en probeer de temperatuur op 170° te houden.
 Stel de app in op een kerntemperatuur van 75°C.
 Het zal voor een grote kip ongeveer anderhalf uur duren voor de kerntemperatuur wordt bereikt.

Asperges op de barbecue*

Ingrediënten:

7 dunne of 4 flinke asperges per persoon
 extra virgin olijfolie
 1 theelepel zout
 2 theelepels italiaanse kruidenmix
 Een beetje gesmolten roomboter er over smeren
 Grana pardano
 balsamico azijn

Bereiding:

Mix een eetlepel olie met een eetlepel Italiaanse kruiden. Laat dit een paar minuten staan zodat de kruiden een beetje kunnen oplossen in de olie.
 Snij de harde onderkanten van de asperges en schil de buitenkant.
 Leg de geschilde asperges op een groot bord en schenk de olijfolie met kruiden over de asperges en rol ze er doorheen zodat alles bedekt is.
 Zorg voor een redelijk hete barbecue met 2 zones en maak, zoals altijd, het rooster goed schoon.
 Leg de asperges op een indirect vuur op ongeveer 150°C en natuurlijk haaks op het rooster anders ben je ze kwijt.
 Laat ze nu afhankelijk van de dikte een minuut of 15 liggen en draai ze af en toe om, check af en toe dat het niet te hard gaat.
 Dunnere asperges zullen eerder klaar zijn dan de dikkere.
 Laat ze even afkoelen.
 Kwast in met beetje gesmolten roomboter, geraspte kaas erover heen.
 Eventueel balsamicoazijn of een beetje citroensap erover sprenkelen, maar zonder is ook lekker.



Beenham & Asperges*

Ingrediënten:

- Beenham op het bot van ca. 2 kg
- Rub, bv. all-purpose
- BBQ-rub van Grate Goods Saus
- 2 eetlepels rum of ahornsauz
- 2 eetlepels bruine suiker
- 125 gr boter
- Asperges – 2 kg witte asperges
- 3 eetlepels olijfolie
- 100 gr zeekraal
- 1 eetlepel grof zeezout
- 50 gr boter
- 1 theelepel nootmuskaat

Spreken is zilver. Gerookte beenham met asperges is goud. Witgoud, om precies te zijn. Beenham kun je het hele jaar door roken wat je wilt, maar asperges zijn kieskeurige gasten. Het seizoen start in april en exact 24 juni is het klaar. Daarna zijn ze in geen velden of wegen meer tbekennen. Dan moeten de planten aansterken om de winter te kunnen overleven. Zodat je volgend jaar dit recept nog een keer kan maken.



Bereiding:

Giet rum of ahornsauz in een kleine pan op een laag vuur.
 Voeg de boter toe en laat het smelten terwijl je roert. Nu alleen nog van die lekkere bruine suiker erin laten oplossen. Blijf dapper roeren tot alles gesmolten en opgelost is en je een mooi mengsel hebt. Haal dan de pan van het vuur.
 Vul de spuit met de warme saus en injecteer zoveel als je kunt in de beenham met een tussenruimte van 2,5 cm. Een deel van de vloeistof gaat eruit lekken, maar negeer dat gewoon want een groot deel blijft in de ham en dat zorgt voor een smaak waar je de rest van je leven naar terug verlangt.
 Wrijf de buitenkant van de ham ook in met saus en strooi er vervolgens de rub over.
 Laat het hammetje op een plate setter 3 uur rustig roken en meet af en toe de kerntemperatuur. Je bent op weg naar 65 tot 70 °C.
 Smeer tussentijds vrijelijk extra saus over de beenham, maar zorg dat het deksel zoveel mogelijk gesloten is.
 Als de kerntemperatuur op de gewenste waarde is, haal je de beenham van de BBQ.
 Laat 'm in aluminiumfolie rustig nagaren terwijl jij je bekommert over het witte goud.
 Schil de asperges en snijd 2 à 3 cm van die koppige harde onderkant.
 Verwijder de plate setter van je BBQ en houd de kolen op 180 °C. Is het zover, leg dan de asperges op het gietijzeren (bij voorkeur) grillrooster.
 Besprenkel de asperges met wat olijfolie en bestrooi ze met het zeezout.
 Grill ze afhankelijk van de dikte in 20-30 minuten beetgaar.
 Draai met de grilltang de asperges af en toe voor van die fotogenieke grillstrepen rondom.
 Smelt in een gietijzeren pannetje de 25 gr boter en bak de zeekraal in 1 à 2 minuten knappergaar.
 Smelt de rest van de boter, zonder de boter te kleuren.
 Verdeel de asperges over 4 borden en drapeer de zeekraal er overheen. Schenk de gesmolten boter samen met de nootmuskaat over je goodies.
 Snijd als grand finale de beenham in strakke plakken, leg ze op de borden naast de asperges en ontdek dat niet alleen de ochtendstond goud in de mond heeft.

Langzaam gegaarde beenham en krieltjes**

Ingrediënten: (6 personen)

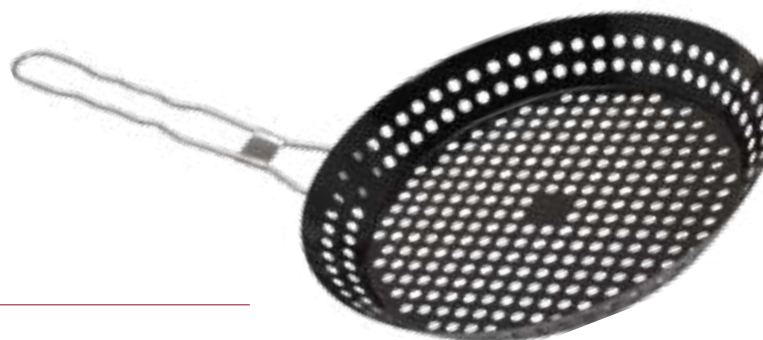
- 2 beenhammen (samen ong. 1,4 kg) 1 dag in de mosterd dressing in de koelkast laten marinieren
- Dressing:
 - 3 el Limburgse honing (belangrijk, grof en mild)
 - 3 el mosterd
 - 3 el olijfolie extra-vergine
 - Peper en zeezout

1,8 kg voorgedroogde kleine krieltjes (evt. gekruid en wat olijfolie erdoor geschud)

- 1 krop sla gewassen en in kleine stukjes gescheurd
- 12 sherry-tomaatjes halveren en zout en peper erop
- 4 bosuitjes in kleine ringetjes gesneden

800 gr. sperzieboontjes puntjes eraf snijden en halveren en met een beetje zout koken, daarna een klontje boter, een beetje nootmuskaat en peper er door.W

eventueel zelfgemaakte appelcompote



Porchetta met pistache en venkelzaad

Ingrediënten:

- 2 kg buikspek met zwaard
- 100 g boter
- 1 grote ui
- 3 tenen knoflook
- 1 tl venkelzaad
- 3 takjes rozemarijn
- 1 bos salie
- 100 g gedroogde abrikozen
- 95 g pistachenoten
- 150 g panko
- 2 eetlepels sherry
- 1 ei
- Extra nodig
- keukentouw
- braadslede
- 1 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl uienpoeder
- 1/4 tl theelepel zwarte peper
- 1/4 tl theelepel zout

Bereiding:

Leg het buikspek op een snijplank met het zwaard naar boven. Snijd de vetlaag in.
 Draai het stuk om en breng op smaak met zout en peper.
 Snijd de ui, knoflook, rozemarijn, salie, abrikozen en de pistachenoten fijn.
 Smelt de boter in een pan, voeg de ui toe en bak op middelhoog vuur glazig.
 Voeg de kruiden toe en bak 2 minuten.
 Voeg dan de abrikozen, pistache, panko, ei en sherry toe en bak nog 5 minuten.
 Verdeel de vulling over het buikspek en druk goed aan. Rol het vlees strak op.
 Knoop in het midden een touw vast.
 Knoop dan aan de uiteinden een touw.
 Knoop waar nodig de rest van de porchetta vast met het keukentouw.
 Leg de porchetta met de onderkant naar beneden in een braadslede en laat een nacht, of minstens 2 uur, onafgedekt rusten in de koelkast.
 Haal het vlees zeker 1 uur van tevoren uit de koelkast.
 Verwarm de oven voor op 220 °C. Druppel wat olijfolie over de rollade. Rooster het vlees voor 20 minuten.
 Verlaag de oventemperatuur dan naar 170 °C en bak voor 2 uur. Laat daarna 20 minuten rusten.
 Snijd voor het serveren in plakken.

Pulled pork op de snelle manier

Ingrediënten:

- 2 kg procureur
- Pulled pork rub
- Olijfolie
- Alluminiumfolie
- Lekbak
- BBQ-saus
- augurk
- Koolsla
- Pitahbroodjes
- Broodjes
- Wraps



Voor de barbecuesaus:

- 100ml ketchup
- 100ml water
- 3 el rietsuiker
- 2 el Worcestershire saus
- 1 el azijn
- 1 el Dijon mosterd
- 1 tl grof zeezout
- drupje tabasco
- Flinke snuf knoflookpoeder

Voor de coleslaw:

- 300g gesneden witte kool
- 200 g worteltjes, fijngehakt met de keukenmachine
- 1 kleine ui, heel fijn gesneden
- 1/2 gele paprika, heel fijn gesneden
- 1/2 rode paprika, heel fijn gesneden
- 3 flinke el Turkse yoghurt
- 3 flinke el mayonaise
- 3 el olie
- 2 el azijn
- 3 el suiker
- Gemalen zwarte peper en zout naar smaak

Bereidingswijze:

De procureur 2 uur van te voren uit de koelkast halen. Inwrijven met olijfolie en dan de rub er ruim over verdelen. De BBQ aansteken en de hitteschilden er op leggen. Een lekbak met aluminiumfolie op de hitteschilden zetten. Dan het rooster erop, de schuifjes dicht en de BBQ op 120 graden laten komen. De thermometer er in steken en de kerntemperatuur op 95 graden afstellen. Het vlees mag gelijk mee opwarmen met de BBQ. na ongeveer 5 uur kijken of de kruidenkorst goed vast zit en inpakken in een dubbele laag aluminiumfolie. De thermometer er opnieuw in en het vlees in het folie verder laten garen tot ongeveer 95 graden. Daarna de folie openen en in de folie ongeveer 10 á 15 minuten uit laten dampen. Let op het vocht in de folie laten zitten! Daarna weer dichtvouwen en een uur laten rusten. Laat daarna het vocht in de lekbak lopen. Dit meng je met de bbq-saus door het vlees. Haal het vlees uit de folie en trek het uit elkaar met twee vorken. Meng de saus er door. Serveer met de koolsla of sla op een broodje, pitahbroodje, of wrap. Je kan het de dag van te voren maken en dan de volgende dag opwarmen met een beetje cola in de magnetron.

Gehaktbrood

Ingrediënten:

- 1000 gr half om half gehakt, rund en varken
- 2 kleine rode uien, heel fijngesnipperd
- 3 eieren
- 4 el ketchup
- 2 el geraspte belegen kaas
- 2 el fijgesnede prosciutto ham
- 4 el fijngehakte peterselie
- 2 gram paneermeel
- 2 tl zout
- 1 el Italiaanse kruiden
- 2 tl versgemalen zwarte peper
- 2 el boter
- 2 tl paprikapoeder

- Optioneel Meatloaf glaze
- 175 gram ketchup
- 1,5 tl azijn
- 2,5 el bruine suiker
- 1 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl uienpoeder
- 1/4 tl theelepel zwarte peper
- 1/4 tl theelepel zout

Bereiding:

Verwarm de bbq tot 180 graden Celsius. Meng alle ingrediënten kort(!) in een grote mengkom. Meng het niet te lang, want dan wordt het gehaktbrood te massief en hard. Vet je bakblik in met een eetlepel boter. Neem daarna een stuk bakpapier en doe dit ook in een cakeblik en laat het een beetje overhangen. Verdeel het gehaktmengsel gelijkmatig over het cakeblik en druk het een beetje aan. Bak het gehaktbrood ongeveer 10 minuten in de het bakblik en draai het dan om op de bbq om zonder bakblik verder te garen tot het een kerntemperatuur van 70 graden heeft bereikt. Laat het gehaktbrood 10 minuten rusten voordat je hem snijdt.

Optioneel De meatloaf glaze

Maak je ook glaze? Maak de glaze dan terwijl het gehaktbrood in de oven staat door alle ingrediënten te mengen. Breng na de eerste 40 minuten bakken de glaze aan op de bovenkant van het gehaktbrood in een mooie niet te dikke laag. Zet hem daarna nog 15-20 min. terug in de oven, tot dat de bovenkant is gekarameliseerd. Ook hier laat je gehaktbrood even goed rusten en koelen voordat je er plakken van snijdt.

Gemarineerde champignons

Ingrediënten:

- 250 gram kastanjechampignons
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel vissaus
- 2 eetlepels oestersaus
- peper
- 1 eetlepel zonnebloemolie

Bereiding:

Verwarm de bbq op 100 graden. Snij de ui en rasp de knoflook. Maak de champignons schoon met een borsteltje, maar was deze niet met water, het zijn net sponzen. Verwarm de zonnebloemolie in een rvs wok. Smoor hierin de ui en de knoflook op een zacht vuurtje. Voeg de hele champignons toe en bak alles ongeveer 10 minuten. Voeg nu de oester en de vissaus toe en maal er wat peper overheen. Laat dit karameliseren en verdampen. Blijf hierbij goed roeren en zorg dat het niet aanbrand. Wanneer alle champignons van een mooi dun laagje saus zijn voorzien zijn ze klaar. Doe de gemarineerde champignons in een schaalteje en dien ze warm of koud op.



Kip - Surinaamse kip-kerrie van de barbecue

Ingrediënten:

4 – 6 personen

zonnebloemolie
 2 uien, gesnipperd
 6 teentjes knoflook, fijngehakt
 1 kippebouillonblokje
 1 tl pimentpoeder
 2 el tomatenpuree
 1 tomatomaat, in kleine stukjes
 800 gr kipfilet, in kleine blokjes
 3 el Surinaamse masala specerijen (toko)
 300 ml water
 optioneel:
 1 Madame Jeanette of Adjuma peper
 1 el verse selderij, fijngehakt
 zwarte peper
 serveer erbij:
 witte rijst, zuur en een groente bijgerecht zoals gestoofde kousenband of snijbonen, roergebakken spinazie of bitawiri
 ook nodig:
 hickory houtsnippers (optioneel), (gietijzeren) rooster, grote gietijzeren skillet of een hittebestendige wokpan



Bereiding:

20 minuten + Wachten: 45 – 60 minuten

Vul de je barbecue met houtskool en strooi er een hand hickory houtsnippers over. Verwarm daarna tot 180 °C. Plaats het rooster en zet daarop een grote gietijzeren skillet of, zoals in mijn geval, deze wokpan. Dit vind ik echt een ideale pan om te gebruiken voor dit soort gerechten. Sluit het deksel en zorg dat de pan goed verhit wordt. Zet in de tussentijd al je ingrediënten, gesneden en al, klaar naast de barbecue. Open het deksel en schenk, voorzichtig (druppel geen olie op je vuur uiteraard), een scheutje zonnebloemolie in de (wok)pan. Fruit hierin de uien, knoflook, maggiblokjes en pimentpoeder tot het goed gaat geuren. Je moet regelmatig roeren, maar er komt natuurlijk veel hitte vanaf. Daarom gebruik ik altijd een lange spatel en doe een handschoen aan. Sluit tussentijds altijd even de deksel zodat er niet teveel warmte ontsnapt. Voeg de tomatenpuree en gesneden tomaat toe en roerbak dit 1 minuut. Daarna komt de kipfilet en masala specerijen erbij. Roerbak dit tot de kip is dichtgeschroeid en een beetje bruin is. Schenk water in de (wok)pan tot de kip net onder staat en roer rustig door. Sluit de deksel en laat de kip kerrie 45 – 60 minuten pruttelen op een temperatuur tussen de 150 en 180 graden. Dit luistert niet zo nauw. Roer af en toe even door. Tip: Hou je van pittig? Dan is dit het moment om een Madame Jeanette of Adjuma peper in de pan erbij te leggen zodat deze mee kan pruttelen. Als je deze heel laat dan geeft het een subtiele smaak af, roer je deze op het einde kapot dan wordt het gerecht goed pittig. Als de kip kerrie mooi mals is, is deze klaar. Breng op smaak met zwarte peper en roer als finishing touch de gesneden bladselderij erdoor. Serveer de Surinaamse kip kerrie van de barbecue met je bijgerechten naar keuze en geniet!

Bloemkool met gehakt van de barbecue

Ingrediënten:

400 gr. rundergehakt
 1 bloemkool
 1 el gehaktkruiden
 peper en zout naar smaak
 250 gr. oesterzwammen
 3 plakjes Mozzarella kaas
 pikante olie
 500 ml Groentebouillon
 verse bladpeterselie naar smaak



Bereiding:

Verwijder de bladeren van de bloemkool en hol de steel uit. Breng de bouillon aan de kook en voeg de bloemkool toe. Gaar tot net voor het gaarpunt (+-10 minuten afhankelijk van de grootte). Breng het gehakt op smaak met peper, zout en gehaktkruiden (recept hier te vinden). Vul de bloemkool en plaats omgekeerd in een Skillet. Bedruip de bloemkool met pikante olie en gaar de bloemkool een half uur verder op 210°C op de BBQ. Voeg de oesterzwammen toe in de gietijzeren pan in een kring rond de Inverted Cauliflower Bomb. Verhoog de temperatuur tot 260°C en plaats de mozzarella kaas er bovenop. Gratineer het geheel tot de kaas mooi goudbruin kleurt. Besprenkel voor serveren met vers gehakte bladpeterselie. Serveer met gebakken aardappelen. Smakelijk!

Bloemkool geroosterd met Baharatkruiden*

Ingrediënten:

1 grote bloemkool
 250 gram yoghurt of fromage blanc
 2 eetlepels Baharat kruidenmix
 1 Citroen
 1/2 eetlepel ahornsiroop
 Zout en peper naar smaak

Bereiding:

Snij het bladgroen van de bloemkool af. Zorg wel dat de stam intact blijft zodat de bloemkool een mooi geheel blijft. Maak het yoghurt mengsel door de yoghurt te mengen met de baharat kruiden. Knijp de citroen uit in het mengsel. Leg de bloemkool in een (ronde) schaal die in de BBQ of oven past. Giet 2/3 van het yoghurtmengsel over de bloemkool heen. Zorg dat de hele bloemkool bedekt is met yoghurt. Verwarm de BBQ of oven tot een temperatuur van rond de 160-170 graden. Als de BBQ op temperatuur is zet je de bloemkool in de BBQ. Hou je bloemkool af en toe in de gaten en kijk of de verkleuring niet te hard gaat. Als dat zo is kun je de temperatuur wat verlagen en de bloemkool even afdekken met aluminium folie. Prik na 45 minuten even in de bloemkool om de garing te controleren. Je kunt nu ook nog wat extra yoghurt over de bloemkool heen gieten. Heb je yoghurt over, kun je die bij de bloemkool serveren.

Bloemkoolbom met gehakt en spek

Ingrediënten:

- 1 bloemkooltje (niet te groot!)
- 1 kilootje gehakt naar keuze
- 200-250 gram baconspek
- eventueel wat cheddar kaas
- Kruiden / specerijen naar eigen keuze
- BBQ-saus naar eigen keuze



Bereiding:

Kook de bloemkool 5 minuten voor en schrik hem dan af onder koud water zodat hij niet doorgaart. Het gehakt kruiden zoals je zelf wilt. Eitje erdoor, en wat paneermeel of beschuitkruim, en dan mengen maar tot de gehakt stevig is, maar nog een klein beetje plakt. Bekleed de bloemkool geheel met het gehakt; druk het er stevig in zodat het blijft zitten. Wil je de cheddar gebruiken, leg die dan eerst op de bloemkool voor je het gehakt eromheen drapeert. Maak een matje van het baconspek (gebruik 3/4 van het spek hiervoor), groot genoeg om de hele bol mee te kunnen bekleden. Nu komt de kunst om de bol gehakt met inhoud op de spekmat te leggen, en hem aan de onderkant goed dicht te vouwen. Gebruik dan de rest van het spek om de bol wat te verstevigen.

Verwarm de BBQ voor op 180 graden. Plaats de bloemkoolbom (al dan niet op een bakplaat) op indirect vuur en laat hem 60-75 minuten lekker doorgaren op 180 graden. Gebruik je een thermometer? dan de probe midden in de bloemkool laten landen, iets boven het midden. Zodra de kern een graad of 65-70 is zal de bloemkool nog een lekkere bite hebben, dus gewoon niet te snel gaan. Als je wilt na een uurtje insmeren met BBQ-saus; in dit geval heb ik voor de zoete Sweet Baby Ray's Honey based gekozen



Bloemkool, pittige van de BBQ

Ingrediënten:

- 5 laurierblaadjes
- 1 theelepel zout
- 1 bloemkool
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder

- Kruidige saus:
- 1 eetlepel mosterdzaad
 - 1 eetlepel korianderzaad
 - 1/2 eetlepel komijnzaad
 - 1/2 venkelzaad
 - 1/2 eetlepel zwarte peper-korrels
 - 1/2 theelepel kurkuma
 - 1/2 theelepel chilipoeder
 - 1 eetlepel zonnebloemolie
 - 180 ml kokosmelk
 - 150 ml creme fraiche



Bereiding:

Verwarm de BBQ tot een temperatuur van 180 graden indirect.

Stoom de bloemkool 10 min.. Doe de blaadjes laurier en het zout in het water Laat de bloemkool daarna goed uitdampen. Meng de zonnebloemolie met de gerookte paprikapoeder en bestrijk de bloemkool met dit mengsel. Bewaar het mengsel want je moet hem straks nog een paar keer insmeren.

Rooster de bloemkool voor 30 minuten op de BBQ, doe dit indirect. Je zou eventueel een klein beetje rookhout kunnen gebruiken als je dat lekker vindt, maar gebruik niet te veel want groente absorbeert die smaak meer dan dat vlees dat doet. Besmeer de bloemkool na elke 10 minuten in met het zonnebloemolie/gerookte paprikapoeder mengsel.

Doe voor de kruidige saus het mosterdzaad, korianderzaad, komijnzaad, venkelzaad en de zwarte peper in een pan zonder boter of olie. En laat de kruiden zachtjes warm worden zodat de smaken loskomen. Doe dit voor ongeveer 5 minuten en doe daarna deze kruiden in de vijzel samen met de kurkuma en chilipoeder. Verwarm de zonnebloemolie in een pannetje en strooi daar alle kruiden uit de vijzel bij. Laat dit even zachtjes opstaan voor 5 minuten en voeg daarna de kokosmelk en crème fraiche toe. Laat dit voor 10 minuten zachtjes inkoken.

Als de bloemkool klaar is giet je een beetje saus over de bloemkool en serveer de rest erbij.

Kip van 't spit*

Ingrediënten:

1 (mais)kip
 Pekel (1 liter water, 100 gr zout)
 70 gr cajun mix spices (of een eigen rub naar smaak)
 2 citroenen
 150 gram roomboter
 Benodigdheden:

The Bastard Pizza Rotisserie
 Kwast

Bereiding:

Leg de kip voor 1 nacht in de pekel (dit zorgt ervoor dat de kip minder snel uitdroogt), dep daarna droog en laat nog een nacht drogen in de koelkast. Hierdoor krijg je dé krokante huid. Besprenkel de kip mijn zonnebloemolie en dep ongeveer 50 gram cajun mix op de kip dat die helemaal bedekt is. Verwarm The Bastard naar een temperatuur van 200 graden, met een halve plate setter. Om de kip langzaam te garen gebruik je de Pizza Rotisserie, zet deze op je Bastard. Als je Bastard op temperatuur is steek je de eerste citroen door het spit, gevolgd door de kip en daarna weer een citroen. Door de aroma's van de citroenen krijgt de kip nog meer smaak. Laat de kip langzaam ronddraaien, en wanneer de kip goed gekleurd is voeg je de andere halve plate setter toe. De kip krijgt nu geen directe hitte meer, waardoor hij sappig blijft en niet zal verbranden.

Smelt de boter in een pannetje en voeg de overgebleven cajun kruiden toe. Wanneer de kip bijna gaar is, besmeer je de kip een aantal keer met het boter/kruiden mengsel. Controleer met een thermometer of de kip gaar is. Bij een temperatuur van 75 °C is de kip klaar. Zoals André Gerrits zegt: "Wanneer het vocht helder is dat uit de kip komt, is de kip gaar".

Tip: Wacht een half uurtje met het aansnijden van de kip. Hierdoor blijft hij extra sappig!

Dressing, Honing-mosterd

Benodigdheden

3 el Limburgse honing (belangrijk, grof en mild)
 3 el mosterd
 3 el olijfolie extra-vergine
 Peper en zeezout

Bereidingswijze:

Meng de honing, mosterd, olijfolie en naar smaak peper en zeezout in een kommetje. Voeg eventueel een beetje water toe om de dressing te verdunnen.

Tips:
 Bewaar de dressing in een goed afgesloten glazen flesje in de koelkast.
 Je kunt 'm 5 tot 7 dagen bewaren.
 Afhankelijk van de sterkte van de mosterd, kun je zelf de beste verhoudingen bepalen.
 Proef dus goed en voeg naar wens meer honing of mosterd toe.
 Voor een frisse twist kun je het sap van een halve limoen toevoegen.

Kip, Honing-mosterd-kip*

Benodigdheden voor 1 persoon:

2 kippenbouten
 2 el honing-mosterd-dressing (Zie Dressings)
 2 handen gemengde salade
 50 g wortel julienne
 ½ mango
 6 hazelnoten
 Olijfolie extra-vergine
 Peper en zeezout
 Kokosolie

Let op: de kip moet minimaal 8 uur marineren!

Bereidingswijze:

Leg de kippenbout in een ovenschaal en masseer 'm goed in met de honingmosterd-dressing. Laat minimaal 8 uur marineren in de koelkast. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Leg de kippenbout op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak in 40 minuten goudbruin.

10) VEGAGERECHTEN

Gerechten evt. te zoeken met zoekopdracht

Andijvie, toemis van
 Appelflappen
 Appelmoes
 Asperges op de BBQ
 Bietenburger
 Bloemkool nassi
 Bloemkool van BBQ met baharatkruiden
 Bloemkool, pittige van de BBQ
 Bloemkool-kaasovenshotel
 Bloemkoolrisotto met champignons
 Broodpudding
 Cashew-dressing
 Chiapudding met rood fruit
 Courgette gevuld emt guacamole
 Courgette met gorgonzola
 Courgette met spinazie
 Courgette, Mexicaans gevulde
 Courgetteburger
 Courgettesoep
 Croutons
 Currypasta zelfgemaakte
 Fondue, bouillon
 Fondue, kaas
 Gado gado
 Garnalenbisque

Gepofte aardappel met camambert en noten
 Geroosterd boekweitgerecht
 Granola
 Gratin van Wortel, prei en knolselderij
 Hartige kaas/notentaart
 Hutspot knolselderij
 Kersensoep (koud serveren)
 Kikkererwten, gedroogde koken
 Koolraapstoofpot
 Krentenbrood, groot
 Libanese boontjes
 Lizensalade
 Loaf van noten en vruchten
 Maiskolven van de BBQ
 Maiskolven, gegrild
 Mediterraanse vleestomaten uit de oven
 Meloensoep met munt
 Minestrone met rijst
 Mung- en Limabonenstoofpot
 Ontbijt cinnamonrol
 Oosterse stampot paksoi-knolselderij
 Paprikasoep
 Pastinaakpuree met dille
 Pastinaakpuree, pittig
 Pastinaakpuree, romige
 Pompoen gevuld met paddestoelen
 Prei, gestoofd

Quinoa, Mexicaanse
 Rode bietensalade
 Roti kukus
 Rucolastampot
 Salade met asperges/aardappel
 Salade met bleekselderij en sinaasappel
 Salade met frambozen en avocado
 Salade met tomaat en mozzarella
 Salade van broccoli/komkommer
 Salade van rode biet/paprika
 Salade van witlof
 Salade witte bonen en tonijn
 Salade, bleekselderij en honingmosterddressing
 Salade, ceasar
 Salade, rijke
 Salade, rucola/veldsla
 Salade, skinny
 Salde, ratatouille
 Sambal goreng boontjes
 Sambal goreng van kool
 Soep, Asperge
 Soep, Aubergine/courgette/paprika
 Soep, Bloemkool (zonder de ham)
 Soep, Broccoli-stilton
 Soep, Broccoli-stiltonsoep
 Soep, Champignon-creme
 Soep, Courgette met hüttenkäse
 Soep, Courgette, romige

Soep, Doperwtjes met geitenkaascrostini
 Soep, Doperwtjessoep met geitenkaascrostini
 Soep, Erwten, vegetarische
 Soep, Gazpacho
 Soep, geroosterde paprika-cashewnoten
 Soep, Geroosterde paprika-tomaat
 Soep, Groente met tortellini
 Soep, Indiase tomatenkokos
 Soep, Indiase tomatenkokossoep
 Soep, Indiase, linzen
 Soep, Kikkererwten met zoete aardappel
 Soep, Knolselderij, romige
 Soep, Kokommer met avocado (koud serveren)
 Soep, Kool, Romige
 Soep, Maaltijd
 Soep, Mais (dan zonder de spek)
 Soep, Mexicaanse mais
 Soep, Oekraïense borsjt
 Soep, Pittige wortelsoep
 Soep, Pompoen, met komijn
 Soep, Pompoen/kokosmelk
 Soep, Prei, romige
 Soep, Tomaten met knoflookbrood
 Soep, tomatensoep -slowcooker
 Soep, Venkel-wortel
 Soep, verse bietjes
 Soep, Wortel met harissa en kokosmelk
 Soep, Wortel, pittige

Soep, Wortel-mango

Spinazie frittata met ricotta

Spruiten met walnoten roergebakken

Stampot all seasons

Stoofperen

Stoofpotje met courgette en tomaat

Tabouleh van quinoa

Tempeh-balls, Indonesische

Tjap tjoy

Venkel, pastinaak en wortelsoep

Wentelteefjes

Witloftaart met geitenkaas en walnoten

Witte wijnpeertjes met gegrild halloumi

Wortelcake bananenbrood

Yoghurt, meloen, aardbeien en amandelen

Zoete aardappel met tomaat en prei

11) AIRFRYER (richtlijnen)

A

Aardappelblokjes vers:, voorgesneden niet voorgebakken: 8 minuten op 180°.

Aardappelblokjes van Colruyt (bevoren): 6 minuten op 200°, halverwege eens schudden.

Aardappelgratin: 15 minuten. op 180°
Aardappel Gratin Dauphinois: van de Aldi: 13 minuten op 180°.

Aardappelkrieltjes van Celavita (700gr): 14 min op 200°, halverwege schudden.

Aardappelkroketten: (bevoren) 15 minuten op 185°.

Aardappelkroketjes: 13 minuten op 200° bevoren (van de Jumbo).

Aardappelpureetoeftjes: 15 minuten op 190°.

Aardappelnootjes: (in NL bolletjes) van de Aldi (diepvries): 10 minuten op 200°.

Aardappelschijfjes: (ontdooit) 2 x 12 minuten op 180° (Tussentijds omschudden).

Aardappel wedges: ontdooit, 11 minuten op 180°. Diepvries 13 minuten op 200°.

Aardappel Partjes: (AH) 600 Gram diepvries: 13 minuten op 200°.

Afbakbroodjes: 8 minuten op 180°.

Afbak broodjes: met dikke plak geiten kaas er tussen prikkertje boven in het broodje steken 8 minuten. op 180°. daar na honig er op.

Appelcrumble: 12-13 min in de Viva op 180°.

Appelbol: 6 minuten op 180°.

Appelcake: 45 minuten op 165°.

Appelcake: 60 minuten op 150°.

Appelflappen (klein): 8 minuten op 200°

Appelflappen (groot): 17 minuten op 200°

Appelini's: 10 minuten op 180° Bevroren.

Appelmoes zelf maken: 10 minuten op 190°.

Appeltaartjes van Koopmans: 17 minuten 155°

B

Bamischijf van mora (bevoren):10 min op 180°.

SWBanaan: 7 minuten op 200°.

Banaan met bladerdeeg: 8 minuten op 180°.

Banketstaaf of Boterletter (stukjes) 3 minuten op 180°.

Beenhammetje: +/- 450gram, 35 minuten. op 180° voorverwarmd in een schaal en 1 á 2 keer omdraaien

Beenham: 700g 60minuten op 150°

Biefstuk van de haas (kamer temperatuur en niet te dik stukje): 5 minuten op 200° (3 minuten voorverwarmd)

Bistro Bagette dr. Oetker: 7-8 minuten op 190°

Bitterballetjes: 9 minuten op 180°. (bevoren).(voorverwarmen)

Blinde vink: 15 minuten op 180°. (voorverwarmd).

Bloedworst(zwarte pens of beuling): 9 minuten op 180° (Voorverwarmen).

Boomstammetjes: 15 minuten op 180° (waren dikke)

Boontjes met boursin cuisine, 6 minuten op 180°.

Boterkoek: 25-30 minuten. op 165°

Braadworst: 10 minuten 180/190°.

Brood Koopmans: 20 min. op 160°.

Broodje ei: (afbakbroodje) uithollen, ei erin (evt. geklutst): 7 min op 200°.

Broodje rookworst: van de Lidl, per 3 broodjes en 3 worstjes : 4 minuten. op 200°.

C

Cake: 20 minuten. op 165°C.

Calamares (diepvries): Voorverwarmen en dan 10 min. op 200° voor de hele zak ineen keer (500gram.)

Calamares (gepaneerd): 6 minuten op 180°.

Calzini van de Aldi. Gevuld broodje met salami & kaas of kippenvlees. 5 minuten op 180°.

Cervela(rookworst) : 10 minuten op 180°

Celavita oma's opbak aardappeltjes: 15 min op 190°.

Champignons (hele): 3 a 4 minuten op 180°.

Chickenwings van de Aldi: 10 minuten op 200°

Chocoladebroodjes: 16 minuten op 180°

Chocolademoelleux: voorverwarmd , 8 min.op 180°

Chocolademoelleux: 12 minuten op 180° (voorverwarmd) voor 4 stuks

Coquilles van de Lidl: 12 minuten op 180°

Cordon Bleu: 10 minuten op 180°

country-potatoes McCain bevoren: 12 min. op 200°.

Cripsino's van Iglo: 16 minuten op 180°

Curryworsten: 10 minuten op 180° (bevoren)

D

Delhaize minikroketten: 10 min. op 180° (bevoren)

Diepvries panini: 13 minuten op 160°

Dim Sum: 12 minuten op 200°.

Duitse biefstuk: medium 8 minuten op 180° en doorgebakken nog 3 minunten extra op 170°

Drumsticks voorgebakken uit de diepvries : 8 minuten op 200°.

Drumsticks rauw : 10 min.op 180° 10 min. op 150°.

WDrumsticks rauw en bevoren : 10 minuten op 180° 10 minuten op 200° voor knapperig.

E

Eendenborst: 350 gram eendenborst 10 minuten op 200°. Na 5 minuten omdraaien; 8 minuten op 155°. Totaal 18 minuten.

Ei: hard gekookt 12 minuten op 160° , zacht eitje 6 a 7 minuten op 160°.

Ei: hardgekookt 16 minuten op 120° zonder opwarmen daarna laten schrikken in koud water zodat pellen beter wil.

Eieren– Gebakken 190° 10 min. Voorverwarmen

Eiermuffins: 10 minuten op 160°.

F

Fazantenborstfilets: 7 minuten op 170° en dan bv 3-4 op 200° voor een korstje.

Filet lapjes: 5 minuten op 195°.

Friet brede snit AH, kleine portie 10 minuten op 180°.

Friet (Belgische) van AH, 14 min op 180°.

Friet avico super crunch oven friet 14 minuten op180° tussendoor schudden evt nog een keer 2 minuten, ligt eraan hoe knapperig je ze wilt hebben.

Frieten (Vlaamse) (bevoren) 20 minuten op 200°.

Frietjes, verse: 15 minuten op 160°, ff schudden halverwege, dan 12 minuten op 180°.

Friet (Lidl, rode zak) 10 min. op 180° en dan 6 min. op 200°.

Friet (Twister) 8 min op 180°. Voorverwarmen.

Friet van de Aldi, (diepvries) 10 min op 200°.

Frikandellen Aldi 6 minuten 180° en 2 minuten 200°

Frikandel mora : 8 minuten op 190°

Frikandel oven mora: 6 minuten op 200°

Funmix van Mora (div. snacks): 7 minuten op 200°.

G

Garnaalkroketten: 8 minuten op 200° (NIET bevroren)

Gehaktballen: 7 minuten op 200°, dan 5 min. op 160°

Gehaktballetjes mini: 7 minuten op 200° . Halverwege omschudden

Gehaktballetjes– 1 kg – 10 minuten op 200°.(halverwege omschudden)

Gehaktbrood of frikandellekoek: 15 minuten op 170° en 20 minuten op 185°.

Geitenkaas met spekjes rond : voorverwarmen en 3 minuten op 180° (heb deze wel in aluminium bakje gezet,komt vocht uit)

Gevulde paprika met rundgehakt / kippengehakt : 10 min. op 180° en aansluitend 12 min. op 155°.

Grillburger rund van de Aldi, 6 minuten op 180°.(niet bevroren).

Groene asperges, per 2 stuks omwikkeld met een dun plakje bacon/ 4 minuten op 200°

Groentefriet 10 – 12 minuten op 200° . (na 8 minuten omdraaien).

Groenteloempia: voorverwarmen 200°,13 minuten op 200° (diepgevroren in mandje)

H

Haaskarbonade: 8 minuten op 200°.

Hamburger 4 stuks (dikke) : 8 minuten op 180°

J

Jalapeños Snacks. 8 minuten. op 180°.

K

Kaaskroketten: 12 minuten op 180° (bevroren)

Kaasstengelsvan Topking: 4 minuten op 200° . (bevroren)

Kaassoufle's: 7 á 8 min op 200° . Halverwege omdraaien.

Kabeljauwv an 4 ons, voorverwarmen 180° . 15 min. nog iets rose van binnen even 3 min op 200°

Kalfskroketten van de Lidl 15 min. op 200°.(bevroren)

Kalkoenfilet: 10 minuten. op 200°; 5 minuten op 150° en 5 minuten op155° . (Eerst voorverwarmen).

Kalkoenrollade 11 minuten op 200°, omdraaien 10 minuten op 200° en 10 minuten op 160°.

Karbonade: 12 minuten op 180°.

Kibbeling: 5 minuten op 180°.

Kibbeling(AH, graatvrije, 400gr): 10 min op 180°.

Kip(groot)1,2 kg : 32 minuten op 180°.

Kip(volledig) van 1,2kg : eerst 14 minuten op 200° (voorverwarmd),dan nog 20 minuten op 180°.

Kip uit de braadzak van AH, 3 min voorverwarmen, dan 35 min op 200°.

Kipdij: 30 minuten op 180°.

Kip Sweet Chili van AH. 20 minuten op 200°.

Kipcorn diepvries : 10 minuten op 200°.

Kipdrumsticks: 1e 10 minuten op 200° (omdraaien) en de 2e 10 minuten op 150° (Dus in totaal 20 minuten).

Kipfilet: 8 minuten op 140° en 8 minuten op 180°.

Kipfilet van de Aldi(Boerenkipfilet met spek):20 minuten op 180° . Met olie insmeren. Beetje water onderin.

Kippenbil: 25 minuten op 200°.

Kippenbouten 24 minuten op 180°

Kippenpoten (2): 30 minuten op 180°

Kippenbraadworst: 8 minuten op 180° , het velletje is wel hard maar ik gebruik een steakmes.

Kippenfilet blokjes: voorverwarmen 200° – 10 min.,halfweg eens omroeren, dan nog 6 min. op170°.

Kippenhamburger: 6 minuten op 180°.

Kippenlevertjes omw. met katenspek 12 min. 180°

Kippenpoten(2): 30 minuten op 180°.

Kipsate 1 kilo mini – kip is al voorgegaard (lidl / aldi diepvries) 10 min. op 200° . (halverwege omschudden)

Kippenschnitzels bevroren : 12 minuten op 180° . Ontdooit 7 minuten op 200°.

Kippenschnitzel Gevuld 10 minuten op 180°.

Kipschnitzel krokant 7 minuten op 200° eerst insprayen met olie anders is de krokant erg droog

Kippenvleugels: 15 minuten op 180°.

Kiprollade(525 gr) 5 minuten voorverwarmen op 180° . Daarna 40 minuten en gewoon in het mandje.

Knoflook broodjes: 4 minuten op 160°.

Koolvis 15 min op 180° bevroren toestand.

Koteletten: 8 minuten op 180° . (voorverwarmd)

Krabbkroketjes: 8 minuten op 180° van de Lidl

Krieltjes aldi : 10 minuten op 180°.

Kroepoek: Gedroogde ongebakken kroepoek: (afhankelijk van grootte) circa 2/3 min 180 gr

Kroketten van de Aldi 5 minuten op 160° en dan 2 minuten op 200°.

Kroketten van Dobbe: 20 minuten op170°.

Kroketten van Mora: 11 min. op 200°.

Kroepkoek gedroogde ongebakken : (afhankelijk van grootte) circa 2/3 minuten op 180°.

Kwartels: 10 minuten op 200° en 10 minuten op 180°.

L

Lamskoteletje: 7 minuten op 180°.

Lamshaasje: 8 min op 180°.

Lasagne (ontdooit): 10 minuten op 180°.

Lekkerbekjes van Iglo:15 minuten op 180°.

Loempia: 7 minuten op 180° . (ontdooit)

Loempia(bevroren)20 minuten op 180°.

M

Maiski Cordon Bleu (met kip, ham & kaas): 10 minuten op 200°

Mexicano (Diepvries): 8 minuten doen op 200°

Minutenute steaks: 3 minuten op 195°.

Mini Pizza baguette van de Aldi: 10 minuten op 160°.

Mini Pizza Quiche van dr. Oetker: 15 minuten op 170°

O

Oesterzwammen AH, 3 minuten op 180°.

Omelet: 15 minuten op 150°.

P

Partysnacks Aldi : 8 minuten op 180° . (bevroren en voorverwarmd)

Panini(vers) mettomaatjes : 5 minuten op 180°.

Pijnboompitten: 3 minuten op 160°.

Pikanto mora 8 minuten op200°

Pitabroodje 7 minuten op 180°.

Pitta pizza : 7 minuten op 180°.

Pizza op dikke boterham : 5 minuten op 180°

Pizzabaguette tomaat/kaas van dr oetker : 12 minuten op 180°

Pizza baguette Aldi Mama Mancini diepvries: 8 minuten op 180°

Pizzabroodjes: 8 minuten op 200°.

Pizza Dr. Oetker: 8 minuten op 200°.

Poffertjes (bevroren): 3 minuten voorverwarmen, 4 minuten op 180°.

Pommes duchesse: zie aardappelpureeetofjes

Q

Quiche Loraine van de AH: 15 minuten op 180°.

R

Ras patat: 5 minuten op 200° (3 minuten voorverwarmd)

Ravioli 8 minuten op 190°(voorverwarmd)

Ribbel Friet (AH, voorgebakken, 750gr): 15 minuten op 200°

Ribeye: 6 minuten op 180°; hangt van dikte af.

Rookworst: 4 minuten. op 150°.

Rosbief: 10 minuten op 200° om dicht schroeien en dan 20 á 25 minuten op 180°.

Rösti rondjes: 11 minuten op 200° (in de gaten houden).

Rundergehakt, 9 minuten op 200°.

Rundersaucijzen van Aldi. 11 min. op 180° 450 gram.

Rundervinken: 15 minuten op 180°.

Rund tournedos: 7 minuten op 180°.

S

Saté (kip): 10 minuten op 190°.

Saucijzenbroodjes (lidl) 200° 4 minuten

Scampi's: 6 minuten op 180° (ontdood).

Schouderkarbonade: 8 minuten op 180° (hangt ook van de dikte af).

Shoarma 10 minuten op 180°.

Siciliaaneworstjes van de Lidl 10 minuten op 180°.

Slavinken: voorverwarmen 3 minuten op 200°; 5 minuten bakken op 200° dan 9 minuten op 160°.

Spareribs (reeds voorgedaard): eerst 3 minuten voorverwarmen, dan 6 minuten bakken op 200°.

Spaanse partjes (Celavita): 12 minuten. op 200°

Speklapjes 16 minuten 180° of 14 minuten op 200°.

Spekvinkjes: 15 minuten op 180°.

Steak: 5 a 6 minuten op 180°.

Steak– Ierse steak van de Lidl: Niet voorverwarmen en 4,5 – 5 minuten op 200° (medium); Goed gebakken is 6 minuten, bleu schat ik 3 minuten.

Sugarsnaps: 5 minuten op 200°C.

T

Tamme kastanjes: voorverwarmen en 12 min. op 200°.

Tartaartje 8 minuten op 200°C.

Tomaat gevuld met gehakt 10 min. 180° en 6 min. op 150°.

Tomaten poffen: 6 minuten op 180°.

Tostie oftewel Croque monsieur: 5 minuten 200°.

Twister Fries Seasoned (Lamb Weston – 600g) 12 minuten op 200° – Halverwege even goed schudden.

U

Uienringen Lidl 2 x 7 min op 180 C.

V

Varkens braadworst: 10 minuten op 180°.

Varkensbrochette AH 7 minuten op 200°.

Varkensgebraad/ varkensfilet van 936 gram : 25 minuten op 180° en 15 minuten op 160° (dikte van het vlees was 5 centimeter)

Varkenshaasje: 12 minuten op 200°.

Varkenshaasje: (ruim 400 gram) 20 minuten 200°. Varkenslapjes 250 gram: 20 minuten op 200°. Na 10 minuten het vlees even omdraaien.Kruiden + 1 el olie.

Varkensoester 10 minuten 180°.

Varkensschnitzel bevroren: 8 minuten op 180° en 2 minuten op 200° voorverwarmd op de grillpan.

Varkensrollade 475gr: 20 min op 180° en 10 min. op 160°.

Varkensrollade 1 kg (varkensgebraad)180°: 35 minuten op 180°, omdraaien en 10 minuten op 160°.

Varkensrollade: 770 gram. 25 minuten op 180° en 10 minuten op 160° gedaan

Verse worst: 10 minuten op 180°. 500 gram.

Vietnamese loempia's: 8 minuten op 180°

Vissticks, de langesmalle, 5 minuten op 200°

Visquisine: 20 minuten op 180°.

W

Wienerschnitzels: 10 minuten op 180°.

Witlof (rauwe) 10 minuten op 190°.

Worstenbroodje (2 stuks), 4 minuten op 200°.

Wrap van de Aldi: 12 minuten op 180°.

Z

Zalm 300g : 15 minuten op 180°.

Zandkoekjes: AF (155gr) 15 minuten (bij 10 nog net te licht) op 180°.

Zeewolf filet AH (291gr) op de pan, 12 minuten op 180°.W

12) BROODBAKMACHINE (richtlijnen)

Gooi maatschepjes en maatbekers weg en weeg alle ingrediënten

Bij een broodbakmachine worden standaard een of meerdere maatschepjes en een maatbeker geleverd. Als er één oorzaak is die kan zorgen voor mislukte broden dan zijn het wel de maatschepjes en bekertjes. Die werken veel te onnauwkeurig. Gebruik nooit meer die maatbeker en maatschepjes maar weeg ieder ingrediënt af op een digitale weegschaal. Ja, alles, het zout, het gist, het water en meel of bloem. Zonder uitzondering!

ml of milliliter = gram

Met een weegschaal kan je ook vocht in ml wegen. Voor water, melk en andere vloeistoffen geldt dat 1 ml gelijk is aan 1 gram. Staat in een recept dat je bijvoorbeeld 300 ml water of melk moet toevoegen? Dan weeg je dus 300 gram water of melk af.

Volg het recept

Iemand heeft na veel ervaring een recept gemaakt. Die schrijft precies op welke ingrediënten je in bepaalde hoeveelheden moet gebruiken. Menig beginnende thuisbakker kijkt wel naar het recept maar voert de instructies niet strikt uit. Een misbaksel valt hen vaak ten deel.

Zorg voor de juiste temperatuur voor je deeg en ook voor de toevoegingen

Deeg moet ongeveer 27° Celsius zijn tijdens het rijzen. Wijk je hier te sterk van af, dan blijven je broden compact of storten tijdens het rijzen in. Koop een steekthermometer en lees hoe je op een makkelijke manier de juiste deegtemperatuur kan bereiken. Gebruik je melk? Vooral dan moet je dit eerst op temperatuur brengen, hoe warm het moet zijn lees je in dit artikel. Gebruik je een ei? Laat het dan eerst op kamertemperatuur komen of leg het een tijdje in flink warm water.

Gebruik liefst nieuwe gist

We adviseren om droge gist te gebruiken, op de verpakking staat vaak "instant gist". Als je een zakje instant gist hebt opengemaakt neemt het snel in kracht af. Als je het zakje goed sluit kan je het nog een paar

weken bewaren maar na twee maanden is het niet meer bruikbaar en dat is de reden dat het brood haast niet meer rijst. Gebruik daarom liefst nieuwe gist uit een ongeopend zakje.

Voeg instant gist meteen toe aan het meel. Als je instant gist gebruikt, ga daar van te voren geen papje van maken (zoals je dat wel eens leest), voeg het gist meteen toe als ingrediënt.

Een beproefde methode: eerst zout en water in de bakvorm, daarna meel of bloem het water bedekken, daarna het gist er bovenop en eventueel andere ingrediënten zoals enzymmix of broodverbeteraar.

Gebruik geen oud meel of bloem

Meel of bloem wat oud is, dat begint soms al na een aantal maanden, levert steeds minder goede bakresultaten op. De broden blijven laag en compact. Oud meel levert daarnaast ook nog eens broden op die bitter smaken. Bewaar meel en bloem daarom niet te lang. Meel niet langer dan vier maanden en bloem maximaal een jaar. Bewaar ze zo koel en droog mogelijk. Hoe koeler hoe beter.

Kies het beste meel of bloem

Het ene meel is het andere meel niet, dat geldt ook voor bloem. Tarwebloem, patentbloem of bloem uit de VS of Canada (strong wheat flower), het levert broden op van verschillende kwaliteit. Helaas bestaat er geen keurmerk voor goed bakkersmeel of bloem. Begin je maar net met broodbakken en twijfel je bij het kopen van meel of bloem? Koop dan liefst alleen meel of bloem als op de verpakking staat dat het geschikt is voor het maken van brood, of als de foto op de verpakking een brood toont. Van meel voor koekjes of gebak, zoals Zeeuws tarwebloem, bak je echt geen mooie hoge broden. Wordt het deeg niet hoog? Probeer dan zeker eens ander meel of bloem. Het deeg is gekneden in een broodbakmachine en gebakken in een oven maar dat maakt natuurlijk niets uit. Als een meel goed presteert in de oven dan doet hij dat ook in de broodbakmachine.

Als je de timer van je broodbakmachine gebruikt: doe het zout en water onderin, daarboven het meel en daarbovenop de gist

Wanneer je het brood wilt laten bakken terwijl jij nog op één oor ligt moet je zorgen dat het gist droog blijft.

Dat moet niet in contact komen met het water. Onze beproefde methode: water en zout eerst in je brood blik, dan met het meel of bloem het water helemaal bedekken en de instant gist bovenop het droge meel of bloem leggen. Duizenden broden hebben we op deze manier gemaakt zonder één enkel probleem.

Zet eerst al je ingrediënten klaar

We geven het ridderlijk toe, in onze thuisbakkersloopbaan zijn wij in het begin regelmatig zout of gist vergeten. Brood zonder zout, jakkie wat is dat vies, dat gaat meteen de afvallemmer in. Een brood zonder gist kan je beter niet consumeren maar bewaren voor de uitbouw van je huis. Het brood is zo compact en hard dat het als baksteen goed bruikbaar is. Sinds de dag dat we de mise en place werkwijze hanteren maken we vrijwel niet meer zo'n fout. Het helpt dus echt.

Kies bij de broodbakmachine niet voor een kort programma, hoe langer, hoe beter het bakresultaat

Tijd is een van de grootste vrienden van een thuisbakker. Mooi en lekker brood verlangt lange rijstijden. Een brood bakken in één of anderhalf uur? Natuurlijk kan het, maar ze zijn lang niet zo lekker en mals als de broden waar je wel een lange rijstijd voor hebt uitgetrokken. Kies dus bij voorkeur niet voor een snel programma.

Haal direct na het bakken de kneedhaak uit het brood

Zodra je het brood op het uitwasemrooster hebt gestort moet je de kneedhaak verwijderen (als hij er nog in zit). Hoe langer je wacht hoe moeilijker het wordt. Stel het niet uit, de kans dat je hem vergeet is groot. Je komt hem dan later vanzelf én jezelf tegen als je het brood aan het snijden bent en denkt, wat voor hard ding zit er in mijn brood? Dan is het te laat, je hebt met je mes de anti-aanbaklaag van de kneedhaak beschadigd. Vanaf dat moment zal het nog moeilijker worden om de kneedhaak te verwijderen omdat het brood vanaf dat moment, op die plek, aan de kneedhaak kleeft.

Deeghaken tegen over elkaar

Als je broodbakmachine een bakblik heeft met twee deeghaken, draai ze dan zo dat ze naar elkaar wijzen (tegenover elkaar staan) voordat je de ingrediënten erin doet. Het deeg wordt dan beter gekneed, zo is onze perceptie.

Proef je deeg

Proef, direct na het mengen van je ingrediënten een klein stukje van het deeg. Je proeft dan meteen of je zout vergeten bent. Vroeg of laat gaat dat een keer gebeuren. Doe het en je zal ons dankbaar zijn.

Besproei je pas gebakken brood

Heb je net het brood gelost op het afkoelrek, besproei het dan meteen met een plantenspuit. Je krijgt dan een mooiere bruinere korst die ook nog eens meer zal geuren. Nog mooier, gebruik wieks.

Laat het brood goed afkoelen

Laat je brood minimaal een uur afkoelen voordat je het snijdt. Doe je het eerder dan maakt het mes het kruim kapot.

Bedenk je twee keer voordat je zaden en noten gebruikt in je brood

Natuurlijk, zonnebloempitten-brood of brood met pompoenpitten is heerlijk. Maar realiseer dat het bakblik van je broodbakmachine voorzien is van een anti-aanbaklaag. Die anti-aanbaklaag zal onder normale omstandigheden al, zij het langzaam, slijten. Gebruik je harde materialen in je deeg zoals noten en zaden dan gaat het slijtproces erg snel. Het gevolg is dat op de plekken waar de anti-aanbaklaag weg is, het brood vast blijft plakken. Daarnaast, anti-aanbaklaag wat is weggesleten, waar is dat gebleven? Juist, dat zit in je brood. Dat lijkt geen prettige gedachte.

13) COCKTAILS (benodigdheden en recepten)



SHAKER SET

Een shaker gebruik je om alcoholische dranken te shaken met fruitsappen, romige zuivel en siropen. Koolzuurhoudende dranken zijn niet geschikt voor in de shaker.



FREEFLOW POURER

Met een freeflow pourer kun je door middel van tellen precieze hoeveelheden drank inschenken. Dit vereist wat oefenen maar als je eenmaal het juiste ritme te pakken hebt komt 30 ml overeen met het tellen tot 4.



JIGGER 30/60 CL

Jiggers zijn er vele verschillende afmetingen. Deze jigger heeft de Amerikaanse maatvoering van 1 en 2 ounce welke gelijk staat aan ongeveer 30 en 60 ml.



HAWTHORN STRAINER

Met behulp van een Hawthorn strainer schenk je zonder enige moeite geshakete cocktails uit in het glas, zonder dat de ijsblokjes meegaan. De veer rondom de strainer houdt deze namelijk netjes tegen.



BARSPOON 30 CM

Een cocktail stirren of 'roeren' gebeurt met een barlepel en mixing glas. De cocktail wordt niet stevig door elkaar geschud maar zacht door elkaar geroerd.

Daiquiri

60 ml rum
20 ml limoensap
10 ml suikersiroop



*Shake & strain in een coupe glas
Garneer de cocktail met een partje limoen*

Negroni

30 ml gin
30 ml campari
30 ml rode vermouthe



*Shake & strain in een rocks glas gevuld met ijsblokjes.
Garneer de cocktail met een gedroogd schijfje sinaasappel*

Tommy's Margarita

45 ml reposado tequila
30 ml limoensap
10 ml agavesiroop



*Shake & pour in een rocks glas
Garneer de cocktail met een partje limoen*

Collins

60 ml jenever
30 ml limoensap
15 ml suikersiroop
sodawater



*Shake & strain in een longdrink glas gevuld met ijsblokjes.
Afvullen met sodawater en garneren met een partje limoen.*