

Inhoud



Inleiding

6



Knabbelen en dippen

16



Groenten, kaas & ei

46



Vlees & gevogelte

82

Vis en zeevruchten

112



Smakelijk verpakt

150



Zoet en handzaam

184



Register

238

Zoute krakelingen met sesam

Voor ca. 8 stuks

300 g bloem
2 tl gedroogde gist
½ tl zout
2 el olie
100 g natriumbicarbonaat
2 el sesamzaadjes

Bereidingstijd: ca. 45 minuten
(plus rijps-, kook- en baktijd)
Per stuk ca. 190 kcal/798 kJ
14 g eiwitten, 2 g vetten,
26 g koolhydraten

1 Meng in een schaal de bloem met de gist, voeg zout, olie en 170 ml warm water toe en kneed tot een glad deeg. Laat het deeg afgedekt op een warme plaats ongeveer 45 minuten rijzen.

2 Verdeel het deeg in acht stukken en rol elk stuk tussen de handen uit tot een rolletje van 30-35 cm lengte. Vorm krakelingen van het deeg en druk de uiteinden goed aan elkaar vast. Laat de krakelingen nog 15 minuten rijzen.

3 Roer het natriumbicarbonaat door 2 l kokend water en kook de krakelingen een voor een in ongeveer 1 minuut in het water gaar. Draai ze eenmaal om. Neem ze met een schuimspaan uit het water en laat uitlekken. Bestrooi met de sesamzaadjes.

4 Leg de krakelingen op een met bakpapier bekleed bakblik en schuif ze in de koude oven. Verwarm de oven tot 180 °C en bak de krakelingen in ongeveer 25 minuten goudbruin.



Groentetartelettes

met courgettes en wortelen

Voor ca. 18 stuks

200 g bloem

zout

75 g boter

2 kleine courgettes

2 wortelen

2 knoflooktenen

100 ml olijfolie

peper

bloem voor het werkvlak

vet voor het bakblik

2 eidooiers

Bereidingstijd: ca. 15 minuten

(plus marineren- en baktijd)

Per stuk ca. 92 kcal/386 kJ

1 g eiwitten, 5 g vetten,

8 g koolhydraten

1 Meng de bloem met ½ theelepel zout, kneed de boter in vlokjes door de bloem tot een zandtaartdeeg. Voeg als het deeg te droog is eventueel wat water toe (ongeveer 5 eetlepels). Vorm een bol van het deeg en laat hem ongeveer 30 minuten afgedekt rusten.

2 Maak de courgettes schoon en snijd ze in dunne plakjes. Schil de wortelen en snijd deze ook in plakjes. Pel en hak de knoflook, meng hem met de olie en breng op smaak met zout en peper. Schenk de knoflookolie over de groenten en laat 2 uur intrekken.

3 Verwarm de oven voor op 200 °C. Rol het zandtaartdeeg uit op een met bloem bestoven werkvlak tot ongeveer 3 mm dikte en steek 18 cirkels van 7 cm doorsnee uit het deeg. Leg ze op een ingevet bakblik en bestrijk met losgeklopte eidooier. Verdeel de groenteplakjes dakpansgewijs over de taartjes en bak ze ongeveer 15 minuten in de oven. Serveer warm of koud.





Gevulde tomaten met garnalencocktail

Voor ca. 20 stuks

250 g gekookte en gepelde
Noordzeegarnalen

sap van ½ citroen

100 ml room

2 el tomatenpuree

1 tl mierikswortel

1 el cognac

zout

cayennepeper

20 cocktailtomaten

peterselie voor de garnering

Bereidingstijd: ca. 30 minuten

Per stuk ca. 29 kcal/121 kJ

2 g eiwitten, 1 g vetten,

1 g koolhydraten

1 Marineer de garnalen in een schotel met het
citroensap. Klop de room stijf.

2 Meng de tomatenpuree, mierikswortel en
cognac met de slagroom en breng op smaak
met zout en cayennepeper. Schenk deze cocktail-
saus over de garnalen en roer goed om.

3 Snijd een deksel van de bovenkant van de
tomaten en een dun plakje van de onderkant
zodat ze kunnen staan. Hol de tomaten met een lepel
voorzichtig uit.

4 Schep de garnalencocktail in de tomaten en
garneer met peterselie. Zet de deksel op de
tomaten.

Tip:

Probeer ook eens een vulling van tonijncocktail of klein
gesneden gravlax met dillecrème.