

# Index van de recepten

MPK-1 = Mijn Pure Keuken 1

MPK-2 = Mijn Pure Keuken 2

PG-1 = Puur Genieten 1

PG-2 = Puur Genieten 2

PE-1 = Puur Eten 1

PE-2 = Puur Eten 2

Recept	Boek	Pagina
<b>A</b>		
Aardappelsalade met flageolets, olijven en avocado	PG-1	56
Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1	152
Appel met mozzarella in de oven	PE-1	114
Appeltaartje	MPK-2	111
Artisjok met garnalen en gebruide pijnboompitten	PG-1	86
Artisjokken uit de oven	PE-2	156
Asperges in omelet en ham gerold	PE-1	52
Aubergine opgevuld met lamsgehakt	PG-2	164
Auberginekaviaar	MPK-2	71
Auberginerolletjes met mozzarella en olijventapenade	PG-1	152
Aubergines en courgettes met parmezaan en pijnboompitten	PG-1	166
Aubergines met mozzarella, parmezaan en tomaten	PG-2	76
Aubergines op drie verschillende wijzen	PG-1	52
Aubergines op z'n Marokkaans	PG-1	60
Aubergines, gekruid uit de oven	PE-2	151
Avocado met champignons en gedroogde parmaham	MPK-2	95
Avocado met geitenkaas en tomaat	MPK-1	143
Avocado met paprika en scampi	PG-1	82
<b>B</b>		
Banaan, gebakken met room en walnoten	MPK-2	37
Bisque van garnalen met knolselderravioli	MPK-1	71
Blauwebessencake	PE-2	184
Bloemkool en knolselder met linzen, hazelnoten en hazelnootolie	PG-2	62
Bloemkool met paddenstoelen	PE-1	94
Bloemkool uit de oven	PE-2	151
Bosbessen met een crumble van zaden, havermout en honing	PE-1	40
Bouillabaisse van schaaldieren	PG-2	116
Briouats met groenten	MPK-2	61
Brownies zonder bloem	PE-2	192
<b>C</b>		
Cake met peer en gember	PG-2	174
Cake van blauwe bessen	PE-2	182
Carpaccio van hert met gebakken rode biet	PE-1	166
Carpaccio van langoustines met hete sesamzaadolie	MPK-2	147

	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>C</b>	Carpaccio van sint-jakobsvruchten met truffelolie	MPK-1	75	
	Carpaccio van tomaat	MPK-1	51	
	Carpaccio van vijgen met feta	PG-2	34	
	Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten	PE-1	130	
	Ceviche van zalm	PG-1	114	
	Champignons met brie	PG-1	160	
	Chateaubriand met gebakken bloemkool	PE-1	180	
	Chateaubriand op de grill met volledige groenten	PG-1	140	
	Chips van nori	PE-2	56	
	Chips van rode biet met hummus van kikkererwten en rode biet	PE-1	86	
	Chips van savooikool	PE-2	160	
	Chocolade met fleur de sel	PE-2	188	
	Chocolade met noten	PE-1	190	
	Chocolade met smeug fruit	PE-1	192	
	Chocolade moelleux zonder meel	PE-1	194	
	Chocolade zacht en warm	MPK-2	121	
	Chocolademousse met een sausje van Grand Marnier	PE-1	198	
	Chocolademousse op speculaas	PG-2	172	
	Citrusvruchten met ricotta en pistachenoten	PE-1	46	
	Courgette met rauwe ham	PG-2	146	
	Courgette, gaar met krabsalade en zalmeitjes	PG-1	102	
	Courgettes en tomaten met feta	PE-1	116	
	Courgetteslierten met krab	PE-2	74	
	Courgetteslierten met tomaat, champignons en een kaassausje	PE-2	130	
	Crumble van geraspte kokos	PE-2	186	
	Curry van bloemkool	PG-2	122	
	Curry van rode biet met kip	PE-1	170	
	Currysoep met kip en courgette	PE-2	102	
	<b>D</b>	Dessert met speculaas	MPK-2	99
		Dorade in volle glorie, gegrild	MPK-1	53
		Dorade, geroosterd met spinazie, geraspte kokos en kurkuma	PE-1	148
	Doradefilet met gember	PG-2	92	
	<b>E</b>	Eekhoortjesbrood, gebakken	MPK-2	177
Eendenborst met kersen		PE-2	108	
Eitje met kaviaar	MPK-2	115		
<b>F</b>	Feta met Komkommersalsa	PG-1	170	
	Feta met tomaat en olijven	PE-2	140	
	Filet pur gemarineerd in truffelolie met pompoenpuree	MPK-2	129	
	Filet pur met chiliolie	MPK-1	129	
	Filet pur met couscous van bloemkool en tomaat in de oven	PG-2	166	
	Forel, gegrild met champignons	PG-2	82	
	Fruit in een heerlijke crème van kokosmelk	PE-1	44	

	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>F</b>	Fruit met gember en kaneel	MPK-2	43	
	Fruit met yoghurt en zaden	MPK-2	49	
	Fruittontbijt	PE-1	38	
	Fruitsalade met kokosmelk en gemengde zaden	PG-2	50	
	Fruitsalade met kokosmelk, zaden en een sausje van bessen	PG-1	70	
	Fruittaart met ricotta	PG-2	176	
<b>G</b>	Garnalen met boontjes en zelfgemaakte mayonaise	PG-1	84	
	Garnalen met gepureerde bloemkool	MPK-1	77	
	Garnalen met guacamole	MPK-1	115	
	Garnalen met truffel en knolselderspaghetti	MPK-2	117	
	Garnalen op grof zeezout	PG-1	78	
	Garnalen, gemarineerd op een stokje met een tomaatje	PG-1	88	
	Garnalenkoekjes	PE-2	72	
	Gefermenteerde tomatensaus	PE-2	173	
	Gefermenteerde wortelen	PE-2	172	
	Gehakt met bloemkoolpuree en tomaten	PE-2	114	
	Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86	
	Gehaktballen met groenten	PE-1	60	
	Gehaktballetjes in bouillon	PE-2	116	
	Geitenkaas met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	126	
	Geitenkaas met snijboontjes	PG-1	164	
	Geitenkaasje met verse kruiden	MPK-1	37	
	Groene groenten gebakken	PE-1	98	
	Groentecurry met pompoen, aubergine, linzen en kikkererwten	PG-2	54	
	Groenten in de oven met een saus van witte bonen	PE-1	100	
	Groenten in de oven met feta	MPK-1	145	
	Groenten in de oven met verse kruiden en room	MPK-1	147	
	Groenten met carpaccio van kaas	PE-2	134	
	Groenten met kokosmelk en groene curry	MPK-2	171	
	Groenten op een stokje	MPK-2	57	
	Groenten opgevuld met ricotta	PG-2	72	
	Groenten, gebakken met kurkuma en goudakaas	MPK-2	81	
	Groenteschotel met gehakt	PE-2	112	
	Groentespies met verse rozemarijn en walnotenmayonaise	MPK-1	149	
	Groentetorentje met peterseliesaus	MPK-2	165	
	<b>H</b>	Halloumi met curry en komijnspinazie	PE-2	132
		Halloumi, gebakken met groene asperges en tomaatjes	PG-1	154
		Hapje met rauwe ham, noten, paddenstoelen en bladpeterselie	PG-2	144
		Havermoutpap	PE-1	42
Heilbot, rauw met sesamololie en koriandersausje		PE-1	134	
Hutsepot		MPK-2	139	
<b>I</b>	Ibericoham met een tomatensausje	PG-1	138	
	Inktvis in gekruide soep van tomaten	PE-2	38	

	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>I</b>	Inktvis opgevuld met garnalen, groenten en kruiden	PG-1	126
	Inktvisslaatje	MPK-1	169
<b>K</b>	Kabeljauw met dikke erwtensoep en groene curry	MPK-1	79
	Kabeljauw met groene curry en kerstomaatjes	MPK-1	113
	Kabeljauw met hoorn des overvloeds en rode wijn	MPK-2	184
	Kabeljauw met lamsoor en gare tomaatjes	PE-2	40
	Kabeljauw met mosterd-sojasaus en tomaten	PG-2	96
	Kabeljauw met rode wijn en look	MPK-1	81
	Kabeljauw, rauw met tomaat en olijventapenade	MPK-1	87
	Kabeljauwhaasje met zeekraal en tomaatjes	PG-2	98
	Kaki met rijpe banaan, vijgen, yoghurt en granaatappel	MPK-2	44
	Kalkoen, gevuld met groenten en champignons	MPK-2	97
	Kerstomaatjes met feta	PE-1	106
	Kikkererwten met gestoofde paprika's	PG-2	44
	Kikkererwtenpuree met groenten	PE-2	162
	Kip met citroen, olijven en tomaten	MPK-1	125
	Kip met curry	PE-1	174
	Kip met heerlijke tijmkorst, venkel, sjalot en tomaat	PE-2	106
	Kip met kurkuma en granaatappel	PG-2	138
	Kip met mosterd en tomaat	MPK-2	130
	Kip met mosterd, spek en tomaten	PE-1	178
	Kip met pompoen en tomaten	PG-2	158
	Kip met shiitake, spinazie en gember	PE-1	176
	Kip met spek, champignons en rode wijn	MPK-2	127
	Kip met verse kruiden en een venkelsalade	PG-1	144
	Kip met vijgen in een wijnsaus	PG-2	160
	Kip uit Bresse met kaneel, appels en walnoten	PG-1	146
	Kip, gelakt met boontjes	PG-2	46
	Kipballetjes met knolselder en witloof	MPK-2	133
	Kipfilet opgevuld met spinazie, kruiden en tomaat	PG-1	142
	Knolselder en witlof met garnalen en hazelnoten	PG-2	106
	Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1	64
	Koekjes van havermout, banaan en kokos	PE-1	68
	Koekjes van sesamzaadjes en vijgen	PE-2	188
	Kokkels met groenten	PE-2	76
	Komkommerglaasjes met gazpacho	PG-1	40
	Konijn met groenten en olijven	MPK-2	135
	Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2	98
Krab met rauwe zalm en zalmeieren	MPK-1	173	
Krab opgevuld met groenten, kruiden en noten	PE-2	68	
Kreeft uit de oven met een superlekkere salade	PE-2	82	
Kriel- en zoete aardappelen met groenten en kruiden	PE-1	96	
Kruidenballetjes met kurkuma	PG-2	120	

	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>K</b>	Kwartel met appel op de grill	PG-2	154	
	Kwartel met gebakken wortelen en hazelnotensaus	PG-2	156	
	Kwartel met granaatappel	PE-1	184	
	Kwartel met rode biet, ajuin en worteltjes	MPK-1	127	
<b>L</b>	Lamsbout met tomaat, wortelen en pompoen	MPK-2	83	
	Lams carré met rode biet in een currysous	PG-2	162	
	Lamsgehakt met kruiden op stokjes en tomatensaus met curry	PG-2	148	
	Lamskoteletten met rode curry	MPK-1	133	
	Lamsvlees met groenten	PE-1	168	
	Lamsvlees met kruiden, tomaat en gebakken wortelen	PE-2	110	
	Langoest 'Grenada style'	MPK-2	119	
	Langoustines met groenten	MPK-2	107	
	Langoustines, kort gegrild met zachte tomaten	PE-2	84	
	Lasagne van groenten met kaas	PE-2	136	
	Linzen met wortelen en aardappelen	MPK-2	169	
	Linzenpaté	PE-1	62	
	Linzensoep met kurkuma	PG-2	124	
	<b>M</b>	Maatjes met groenten en kruiden	PG-1	108
Magret de canard met veenbessen en granaatappel		PG-2	152	
Makreel in de oven met mosterd en kleine trostomaatjes		PG-2	94	
Makreel, gestoomd met courgetteslierten en tomaatjes		PG-2	38	
Mayonaise		PG-1	37	
Meli-Melo van schelpen en schaaldieren		MPK-1	83	
Meloen met parmaham en truffelolie		PG-1	72	
Messchedes (coureaux) in de oven		MPK-1	57	
Millefeuille van aubergines met gedroogde ham		MPK-1	135	
Mojo rojo		PG-1	37	
Mojo verde		PG-1	36	
Mosselen marinera		PG-2	110	
Mosselen met curry op de grill		PG-1	120	
Mosselen met een kruidenvinaigrette		MPK-2	63	
Mosselen met lente-uitjes en een mayonaise-mosterdsausje		PG-1	110	
Mozzarella met groenten en walnoten		PG-1	168	
<b>N</b>		Nestje van paksoi en champignons	MPK-1	151
		<b>O</b>	Olijven met verse kruiden	MPK-1
Olijventapenade			MPK-1	45
Omelet met boleten	PG-2		60	
Ovenschotel met tomaat, aubergine, courgette en mozzarella	PG-2		74	
Ovenschotel met ui, tomaat en een krokante, kruidige parmezaankorst	PE-1		110	
Overdaad aan groenten	PG-1		48	
<b>P</b>	Paddenstoelen met auberginekaviaar en truffel		MPK-2	105
	Paddenstoelen met spekreepjes		MPK-2	183
	Paddenstoelen met wintergroenten		MPK-2	181

	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>P</b>	Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2	48	
	Pannenkoeken van linzen en rijst met verse kruiden	PE-2	164	
	Papas arrugadas of verrimpelde aardappelen	MPK-2	85	
	Paprika's opgevuld met kippengehakt en kruiden	PE-2	104	
	Paprika's met mozzarella	PG-1	162	
	Parmezaanchips met zaadjes	PE-2	124	
	Peer, gebakken met geitenkaas	PG-2	70	
	Perziken en aardbeien, gebakken met rozemarijn	PG-1	68	
	Perziken in de oven met mascarpone	PE-2	190	
	Pikante currysoep met kip en groenten	PG-2	136	
	Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2	150	
	Pittige zalm met in de oven gegaarde spinazie	PG-2	88	
	Pompoen met bacon	MPK-2	93	
	Pompoen met feta	MPK-2	159	
	Portobello opgevuld met tomaat en mozzarella	PG-2	68	
	Portobello's, opgevuld	MPK-2	161	
	Prei, gestoofd met gegrilde-gerookte rivierpaling	MPK-1	55	
	Puree van bloemkool met garnalen en truffel	PG-2	108	
	<b>Q</b>	Quinoa met broccoli en gebakken paddenstoelen	PE-1	92
		Quinoa met gegrilde groenten	PG-2	56
		Quinoa met groenten	PE-1	90
		Quinoa met kokosmelk en chocolade	PG-2	170
Quinoa met shiitakes en een eitje		PG-2	58	
Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes		PG-1	50	
<b>R</b>	Ragout met slierten van courgette	PE-1	164	
	Ratatouille van konijn	PE-1	182	
	Ree met spruiten en kurkuma	MPK-2	137	
	Reuzengamba's met tomaten en kruidensaus	PG-1	92	
	Reuzengarnalen op de grill, met kruiden ingespoten	MPK-1	117	
	Rillettes van makreel	PE-1	136	
	Rode biet met cottage cheese	PG-1	150	
	Rode biet met geitenkaas en gemengde sla	PG-2	36	
	Rode uien uit de oven	PE-2	150	
	Rog met dikke tomatensaus en kappertjes	PG-2	132	
	Rog met gebakken venkel	MPK-1	89	
	Rog met kappertjes, spinazie en tomaat	PG-2	130	
	Rolletjes van brickdeeg met tapenade van olijven en zongedroogde tomaten	PE-2	152	
	Rolletjes van courgette, gerookte zalm en nori	PG-1	96	
	Roodbaars met groene asperges	PE-2	46	
	Roodbaarshaasje met ratatouille	PE-1	142	
	Rosbief met spinazie en wortelsausje	PE-1	160	
	Rougets, gegrild met tomaten en olijven	MPK-1	167	

	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>S</b>	Salade met broccoli en avocado	PG-2	40
	Salade met kip, cajun en guacamole	PE-2	100
	Salade met ricotta en feta	PG-2	42
	Salade met verschillende soorten tomaten en granaatappel	PE-2	158
	Salade van boekweit en aardappelen	PE-2	154
	Salade van courgetteslierten met hiziki	PG-1	58
	Salade van groenten met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	166
	Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	168
	Salade van wortel en rode biet met pistachenoten en granaatappel	PE-1	88
	Salade zonder sla	PG-1	42
	Sardines in de oven met een ratatouille	MPK-1	107
	Sardines met kruiden in de oven	MPK-1	61
	Sashimi van vis	PE-2	58
	Scampi met tapenade in de oven	PG-2	112
	Scampi op een stokje	PG-1	80
	Scampiballetjes met verse kruiden	MPK-2	59
	Scampi's met rijke tomatensaus	MPK-1	65
	Schelvis, gebakken met zeekraal	MPK-1	165
	Schorseneer met wilde paddenstoelen, room en parmezaanschilders	MPK-2	179
	Schorseneren met zeebaars	PE-1	150
	Sint-jacobsvruchten in 1 minuut gegaard	PG-2	102
	Sint-jacobsvruchten met avocado en een pittige vinaigrette	MPK-2	103
	Sint-jacobsvruchten met tomaat en zalmeitjes	PG-1	98
	Sint-jacobsvruchten met zeekraal	PE-2	70
	Sla, gebakken met krokante ham en knoflookchips	PE-1	162
	Slaatje met garnalen, zalm en boontjes	MPK-1	175
	Slaatje van kreeft	MPK-1	63
	Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1	140
	Sobanoedels met selder en shiitake	MPK-1	155
	Soep van avocado en spinazie	PG-1	44
	Soepje met kikkererwten, spinazie en tomaat	MPK-2	167
	Soepje van garnalen, champignons en lente-uitjes	PE-1	138
	Soepje van rode kool	MPK-2	163
	Soepje van tomaten, paprika en mozzarella	PE-2	138
	Spaghetti met paddenstoelen, pijnboompitten en peterseliesausje	MPK-2	187
	Spaghetti met snijboontjes en tomaatjes	PG-1	62
	Spie van gegrilde paling en staartvis	PG-1	122
	Spiegelei met rode biet en spinazie	PE-1	48
	Spiegelei met tomaten	MPK-2	41
	Spinazie met tomaat, kurkuma en feta	PG-2	128
Spinaziesoep met feta	PE-1	108	
Sprot, gegrild	MPK-1	35	
Sushi van quinoa met avocado	PE-1	56	

	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>T</b>	Taartjes met tomaat	PE-2	194
	Tartaar van maatjes met lente-ui	PE-2	30
	Tartaar van tomaten	MPK-2	73
	Tarte tatin met witlof	PE-1	196
	Tian van mozzarella, courgette, aubergine en tomaat	PE-1	118
	Tian van paprika met kaas en een tomatensausje	PG-1	174
	Tijgergarnalen met groentesalsa	PG-1	90
	Tijgergarnalen met tomaten, kruiden en hazelnoten	PG-2	114
	Toast champignon met eierdooier	MPK-2	39
	Tomaat & Mozzarella	PG-1	158
	Tomaat in de oven gevuld met groenten en mozzarella	MPK-1	153
	Tomaat-garnaal	PE-2	78
	Tomaatjes met mozzarellabolletjes	PG-1	172
	Tomaatjes opgevuld met kruiden en ansjovis	PE-2	150
	Tomaatjes opgevuld met lompviseitjes	MPK-1	41
	Tomaten met feta en kruiden	PE-1	112
	Tomatensalade	PG-1	46
	Tomatensaus	PG-2	126
	Tomatensoep, koud met gekruide kaaschips	PE-2	128
	Tomatentaart met raketsla en parmezaan	PG-1	156
	Tomatenvinaigrette	PG-1	36
	Tongfilets, gekruid, rond citroengras	PE-2	34
	Tongrolletjes met groenten, nori en wasabi	MPK-2	109
	Tonijn met fluweelachtige spinazie	MPK-1	91
	Tonijn uit blik met zachte ui in tomatensaus	MPK-2	153
	Tonijn, kort gebakken met sojasaus en koriander	MPK-1	171
	Tonijn, rauw met pijnboompittentapenade	MPK-1	59
	Torentje van rauwe zeebaars en gefrituurde nori	MPK-1	103
	Tournedos van rundvlees met broccoli	MPK-1	131
	Trostomaatjes in de oven met verse kruiden	MPK-1	157
	Trostomaatjes met spek	PG-1	136
<b>U</b>	Uien opgevuld met gahakt en tomatensaus	PE-1	172
<b>V</b>	Venkel in de oven met kleine trostomaatjes	PG-1	54
	Venusschelpen in een peterseliesoepje	MPK-1	177
	Venusschelpen in een soepje van sojasaus, gember en knoflook	PG-2	104
	Vijgen met ricotta en amandelschijfjes	MPK-2	47
	Vis en mosselen met een salade van tomaten	PG-1	118
	Vis en schelpdieren met tomaatjes en zeesla	PE-2	62
	Vis in bakpapier met venkel	MPK-1	101
	Vis in klei	MPK-2	145
	Vis met kruiden, kokosmelk, limoen en tomaatjes	PG-1	128
	Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje	PE-2	60
	Vis verpakt in savooikool met verse kruiden	MPK-2	75



	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>V</b>	Vis, gemarineerd met groenten	MPK-1	39
	Vissoep	PE-2	80
	Vissoepje met shiitake en zeewier	MPK-2	189
	Vistajine met tomaten en sperziebonen	MPK-2	151
<b>W</b>	Wortel-preisoep met gember en kipsaté	PG-2	134
	Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal	PE-1	54
	Wraps van spitskool gevuld met geitenkaas en groenten	PE-1	58
<b>Z</b>	Zadengebak	PE-1	66
	Zalm met aubergines en tomaten	PG-1	130
	Zalm met een tijmkorstje, tomaatjes en groene asperges in de oven	PG-2	90
	Zalm met en soepje van pompelmoes- en tomatensap	PG-1	124
	Zalm met olijven-pistachetapenade en tomaatjes	PE-2	50
	Zalm met sesamzaadjes en zeewier met wortelen	MPK-2	149
	Zalm met warme olijven en tomaatjes	MPK-2	77
	Zalm, gegrild met groenten en nori	PE-1	144
	Zalm, gegrild met heerlijke courgetterolletjes	PE-1	146
	Zalm, gelakt en gewokte snijboontjes met gember en knoflook	PE-2	42
	Zalm, gerookt met tomatensalade en lompviseitjes	PG-1	104
	Zalm, kort gebakken met krokant vel en groenten	PG-1	112
	Zalm, opgevuld met krab, zalmeitjes, groenten en dillesaus	PE-1	132
	Zalm, rauw met garnalen en lamsoor	MPK-1	105
	Zalm, rauw met lompviseitjes	PE-2	32
	Zalm, rauw met spaghetti van courgette	MPK-1	111
	Zalm, rauw met warme roze pompelmoes	MPK-1	109
	Zalm, rauw met zalmeitjes en avocado	PG-1	100
	Zalm, rauw met zalmeitjes en tomaten	PG-2	84
	Zalmforel met groene asperges	MPK-1	179
	Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus	PE-2	36
	Zeebaars met ansjovis, tomaten en ui	PE-2	52
	Zeebaars met courgette en zeekraal	PE-2	44
	Zeebaars, op vel gebakken met asperges en tomaat	MPK-1	85
	Zeebaars, rauw met avocado en kruiden	PG-1	106
	Zomers groenten: courgette, tomaat en aubergine	PG-1	64
	Zwaardvis met tomaatjes en een sausje van ansjovis en kappertjes	MPK-2	79