

# Index van de ingrediënten

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

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>A</b>	Aardappel, zoet	Groenten in de oven met een saus van witte bonen	PE-1	100
		Groenten op een stokje	MPK-2	57
		Groentetorentje met peterseliesaus	MPK-2	165
		Kriel- en zoete aardappelen met groenten en kruiden	PE-1	96
	Aardappelen	Aardappelsalade met flageolets, olijven en avocado	PG-1	56
		Linzen met wortelen en aardappelen	MPK-2	169
		Papas arrugadas of verrimpelde aardappelen	MPK-2	85
	Aardbeien	Fruitsalade met kokosmelk, zaden en een sausje van bessen	PG-1	70
		Perziken en aardbeien, gebakken met rozemarijn	PG-1	68
	Abrikozen	Brownies zonder bloem	PE-2	192
		Fruit met gember en kaneel	MPK-2	43
	Amandel	Brownies zonder bloem	PE-2	192
	Amandelmeel	Cake van blauwe bessen	PE-2	182
		Chocolade met noten	PE-1	190
	Amandelschilfers	Appeltaartje	MPK-2	111
		Fruit in een heerlijke crème van kokosmelk	PE-1	44
		Perziken in de oven met mascarpone	PE-2	190
		Vijgen met ricotta en amandelschijfjes	MPK-2	47
	Ananas	Fruit met gember en kaneel	MPK-2	43
		Fruittontbijt	PE-1	38
		Vijgen met ricotta en amandelschijfjes	MPK-2	47
	Ansjovis	Rode uien uit de oven	PE-2	150
Tomaatjes opgevuld met kruiden en ansjovis		PE-2	150	
Zeebaars met ansjovis, tomaten en ui		PE-2	52	
Zwaardvis met tomaatjes en een sausje van ansjovis en kappertjes		MPK-2	79	
Appel	Appel met mozzarella in de oven	PE-1	114	
	Appeltaartje	MPK-2	111	
	Fruit met gember en kaneel	MPK-2	43	
	Fruittaart met ricotta	PG-2	176	
	Kip uit Bresse met kaneel, appels en walnoten	PG-1	146	
Arame	Kwartel met appel op de grill	PG-2	154	
	Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje	PE-2	60	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>A</b>	Artisjok	Artisjokken uit de oven	PE-2	156
		Artisjok met garnalen en gebruide pijnboompitten	PG-1	86
	Asperges	Asperges in omelet en ham gerold	PE-1	52
		Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten	PE-1	130
		Groene groenten gebakken	PE-1	98
		Haloumi, gebakken met groene asperges en tomaatjes	PG-1	154
		Maatjes met groenten en kruiden	PG-1	108
		Roodbaars met groene asperges	PE-2	46
		Sushi van quinoa met avocado	PE-1	56
		Zalm met een tijmkorstje, tomaatjes en groene asperges in de oven	PG-2	90
		Zalmforel met groene asperges	MPK-1	179
		Zeebaars, op vel gebakken met asperges en tomaat	MPK-1	85
	Aubergine	Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1	152
		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
		Groentecurry met pompoen, aubergine, linzen en kikkererwten	PG-2	54
		Groenten in de oven met een saus van witte bonen	PE-1	100
		Groenten, gebakken met kurkuma en goudakaas	MPK-2	81
		Groenteschotel met gehakt	PE-2	112
		Lamsvlees met groenten	PE-1	168
		Lasagne van groenten met kaas	PE-2	136
		Millefeuille van aubergines met gedroogde ham	MPK-1	135
		Ovenschotel met tomaat, aubergine, courgette en mozzarella	PG-2	74
		Paddenstoelen met auberginekaviaar en truffel	MPK-2	105
		Ratatouille van konijn	PE-1	182
		Roodbaarshaasje met ratatouille	PE-1	142
	Spie van gegrilde paling en staartvis	PG-1	122	
	Tian van mozzarella, courgette, aubergine en tomaat	PE-1	118	
	Tonijn met fluweelachtige spinazie	MPK-1	91	
	Zalm met aubergines en tomaten	PG-1	130	
	Zomers groenten: courgette, tomaat en aubergine	PG-1	64	
	Avocado	Aardappelsalade met flageolets, olijven en avocado	PG-1	56
		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>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>A</b>	Avocado	Garnalen met guacamole	MPK-1	115
		Salade met broccoli en avocado	PG-2	40
		Salade met kip, cajun en guacamole	PE-2	100
		Salade van boekweit en aardappelen	PE-2	154
		Salade van groenten met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	166
		Sint-jakobsvruchten met avocado en een pittige vinaigrette	MPK-2	103
		Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1	140
		Soep van avocado en spinazie	PG-1	44
		Sushi van quinoa met avocado	PE-1	56
		Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal	PE-1	54
		Zalm, kort gebakken met krokant vel en groenten	PG-1	112
		Zalm, rauw met zalmeitjes en avocado	PG-1	100
		Zeebaars, rauw met avocado en kruiden	PG-1	106
		<b>B</b>	Bacon	Pompoen met bacon
Balsamicoazijn	Carpaccio van hert met gebakken rode biet		PE-1	166
	Dorade, geroosterd met spinazie, geraspte kokos en kurkuma		PE-1	148
	Hapje met rauwe ham, noten, paddenstoelen en bladpeterselie		PG-2	144
	Kip, gelakt met boontjes		PG-2	46
	Ovenschotel met tomaat, aubergine, courgette en mozzarella		PG-2	74
	Peer, gebakken met geitenkaas		PG-2	70
	Quinoa met gegrilde groenten		PG-2	56
	Rode biet met geitenkaas en gemengde sla		PG-2	36
	Tarte tatin met witlof		PE-1	196
	Tian van mozzarella, courgette, aubergine en tomaat		PE-1	118
	Wortel-preisoep met gember en kipsaté		PG-2	134
	Zalm, gelakt en gewokte snijboontjes met gember en knoflook		PE-2	42
	Balsamicosirop		Groenten met carpaccio van kaas	PE-2
Banaan	Banaan, gebakken met room en walnoten	MPK-2	37	
	Fruit met gember en kaneel	MPK-2	43	
	Kaki met rijpe banaan, vijgen, yoghurt en granaatappel	MPK-2	44	
	Koekjes van havermout, banaan en kokos	PE-1	68	
Basilicum	Asperges in omelet en ham gerold	PE-1	52	
	Aubergines op z'n Marokkaans	PG-1	60	
	Carpaccio van vijgen met feta	PG-2	34	
	Garnalenkoekjes	PE-2	72	
	Kip met verse kruiden en een venkelsalade	PG-1	144	
	Kipfilet opgevuld met spinazie, kruiden en tomaat	PG-1	142	
	Krab opgevuld met groenten, kruiden en noten	PE-2	68	
	Kreeft uit de oven met een superlekkere salade	PE-2	82	
	Langoustines, kort gegrild met zachte tomaten	PE-2	84	
	Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2	48	
	Pannenkoeken van linzen en rijst met verse kruiden	PE-2	164	
	Paprika's opgevuld met kippengehakt en kruiden	PE-2	104	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>B</b>	Basilicum	Paprika's met mozzarella	PG-1	162	
		Portobello opgevuld met tomaat en mozzarella	PG-2	68	
		Quinoa met broccoli en gebakken paddenstoelen	PE-1	92	
		Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes	PG-1	50	
		Reuzengamba's met tomaten en kruidensaus	PG-1	92	
		Scampi op een stokje	PG-1	80	
		Soepje van tomaten, paprika en mozzarella	PE-2	138	
		Spaghetti met snijboontjes en tomaatjes	PG-1	62	
		Tian van mozzarella, courgette, aubergine en tomaat	PE-1	118	
		Tomaat & Mozzarella	PG-1	158	
		Tomaatjes met mozzarellabolletjes	PG-1	172	
		Tomaatjes opgevuld met kruiden en ansjovis	PE-2	150	
		Tomatensoep, koud met gekruide kaaschips	PE-2	128	
		Vis verpakt in savooikool met verse kruiden	MPK-2	75	
		Zalm met aubergines en tomaten	PG-1	130	
		Zeebaars met courgette en zeekraal	PE-2	44	
		Basilicumpesto	Lasagne van groenten met kaas	PE-2	136
		Besjes, rood	Fruitsalade met kokosmelk, zaden en een sausje van bessen	PG-1	70
		Bessen	Bosbessen met een crumble van zaden, havermout en honing	PE-1	40
Chocolade met smeuiġ fruit	PE-1		192		
Fruit in een heerlijke crème van kokosmelk	PE-1		44		
Fruitontbijt	PE-1		38		
Fruittaart met ricotta	PG-2		176		
Havermoutpap	PE-1		42		
Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1		64		
Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2		150		
Bessen, blauwe	Blauwebessencake		PE-2	184	
	Cake van blauwe bessen		PE-2	182	
	Crumble van geraspte kokos	PE-2	186		
Biefstuk	Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2	150		
Bieslook	Asperges in omelet en ham gerold	PE-1	52		
	Gehaktballen met groenten	PE-1	60		
	Kip met verse kruiden en een venkelsalade	PG-1	144		
	Kreeft uit de oven met een superlekkere salade	PE-2	82		
	Maatjes met groenten en kruiden	PG-1	108		
	Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2	48		
	Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes	PG-1	50		
	Rillettes van makreel	PE-1	136		
	Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje	PE-2	60		
	Zalm, rauw met lompviseitjes	PE-2	32		
	Zalm, rauw met zalmeitjes en tomaten	PG-2	84		
	Zeebaars, rauw met avocado en kruiden	PG-1	106		
	Biet, rode	Carpaccio van hert met gebakken rode biet	PE-1	166	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>B</b>	Biet, rode	Chips van rode biet met hummus van kikkererwten en rode biet	PE-1	86
		Curry van rode biet met kip	PE-1	170
		Groenten op een stokje	MPK-2	57
		Groentetorentje met peterseliesaus	MPK-2	165
		Kriel- en zoete aardappelen met groenten en kruiden	PE-1	96
		Kwartel met rode biet, ajuin en worteltjes	MPK-1	127
		Lams carré met rode biet in een currysous	PG-2	162
		Quinoa met gegrilde groenten	PG-2	56
		Quinoa met groenten	PE-1	90
		Rode biet met cottage cheese	PG-1	150
		Rode biet met geitenkaas en gemengde sla	PG-2	36
		Salade van wortel en rode biet met pistachenoten en granaatappel	PE-1	88
		Spiegelei met rode biet en spinazie	PE-1	48
	Bijenpollen	Fruitontbijt	PE-1	38
	Bladerdeeg	Appeltaartje	MPK-2	111
		Taartjes met tomaat	PE-2	194
		Tarte tatin met witlof	PE-1	196
	Bladpeterselie	Artisjok met garnalen en gebruide pijnboompitten	PG-1	86
		Aubergines op z'n Marokkaans	PG-1	60
		Bloemkool en knolselder met linzen, hazelnoten en hazelnootolie	PG-2	62
		Courgetteslierten met krab	PE-2	74
		Filet pur met couscous van bloemkool en tomaat in de oven	PG-2	166
		Garnalen met boontjes en zelfgemaakte mayonaise	PG-1	84
		Garnalen, gemarineerd op een stokje met een tomaatje	PG-1	88
		Hapje met rauwe ham, noten, paddenstoelen en bladpeterselie	PG-2	144
		Kip met verse kruiden en een venkelsalade	PG-1	144
		Langoustines, kort gegrild met zachte tomaten	PE-2	84
		Pannenkoeken van linzen en rijst met verse kruiden	PE-2	164
		Quinoa met shiitakes en een eitje	PG-2	58
		Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes	PG-1	50
		Salade met ricotta en feta	PG-2	42
		Scampi op een stokje	PG-1	80
		Spaghetti met paddenstoelen, pijnboompitten en peterseliesausje	MPK-2	187
		Tijgergarnalen met groentesalsa	PG-1	90
		Tijgergarnalen met tomaten, kruiden en hazelnoten	PG-2	114
		Tomaatjes opgevuld met kruiden en ansjovis	PE-2	150
		Vis verpakt in savooikool met verse kruiden	MPK-2	75
		Vissoep	PE-2	80
		Zalm, gerookt met tomatensalade en lompviseitjes	PG-1	104
		Zalm, rauw met zalmeitjes en avocado	PG-1	100
	Bleekselder	Komkommerslaasjes met gazpacho	PG-1	40

<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>B</b>	<b>Bloemkool</b>	Bloemkool en knolselder met linzen, hazelnoten en hazelnootolie	PG-2	62
		Bloemkool met paddenstoelen	PE-1	94
		Bloemkool uit de oven	PE-2	151
		Chateaubriand met gebakken bloemkool	PE-1	180
		Curry van bloemkool	PG-2	122
		Filet pur met couscous van bloemkool en tomaat in de oven	PG-2	166
		Garnalen met gepureerde bloemkool	MPK-1	77
		Gehakt met bloemkoolpuree en tomaten	PE-2	114
		Groenten in de oven met verse kruiden en room	MPK-1	147
		Puree van bloemkool met garnalen en truffel	PG-2	108
	<b>Boekweit</b>	Salade van boekweit en aardappelen	PE-2	154
	<b>Boleten</b>	Omelet met boleten	PG-2	60
	<b>Bonen, witte</b>	Groenten in de oven met een saus van witte bonen	PE-1	100
	<b>Boontjes</b>	Garnalen met boontjes en zelfgemaakte mayonaise	PG-1	84
Kip, gelakt met boontjes		PG-2	46	
Slaatje met garnalen, zalm en boontjes		MPK-1	175	
Tartaar van maatjes met lente-ui		PE-2	30	
<b>Bosbessen</b>		Bosbessen met een crumble van zaden, havermout en honing	PE-1	40
	Havermoutpap	PE-1	42	
<b>Boter</b>	Blauwebessencake	PE-2	184	
	Brownies zonder bloem	PE-2	192	
	Cake van blauwe bessen	PE-2	182	
	Chocolade moelleux zonder meel	PE-1	194	
	Crumble van geraspte kokos	PE-2	186	
	Sint-jakobsvruchten met zeekraal	PE-2	70	
	<b>Braambessen</b>	Fruitsalade met kokosmelk, zaden en een sausje van bessen	PG-1	70
<b>Bricdeeg</b>	Briouats met groenten	MPK-2	61	
	Paddenstoelen met auberginekaviaar en truffel	MPK-2	105	
	Rolletjes van brickdeeg met tapenade van olijven en zongedroogde tomaten	PE-2	152	
<b>Brie</b>	Champignons met brie	PG-1	160	
<b>Broccoli</b>	Groenten met kokosmelk en groene curry	MPK-2	171	
	Quinoa met broccoli en gebakken paddenstoelen	PE-1	92	
	Salade met broccoli en avocado	PG-2	40	
	Tournedos van rundvlees met broccoli	MPK-1	131	
	Zalm, gegrild met groenten en nori	PE-1	144	
<b>Buikspek</b>	Paddenstoelen met spekreepjes	MPK-2	183	
	Trostomaatjes met spek	PG-1	136	
<b>C</b>	<b>Cacaopoeder</b>	Brownies zonder bloem	PE-2	192
	<b>Cashewnoten</b>	Chocolade met noten	PE-1	190
Koekjes met zaden, noten en fruit		PE-1	64	
Linzenpaté		PE-1	62	
<b>Cayennepeper</b>	Salade met kip, cajun en guacamole	PE-2	100	

Ingrediënt	Recept	Boek	Pagina	
C	Champignons	Avocado met champignons en gedroogde parmaham	MPK-2 95	
		Bloemkool met paddenstoelen	PE-1 94	
		Champignons met brie	PG-1 160	
		Courgetteslierten met tomaat, champignons en een kaassausje	PE-2 130	
		Forel, gegrild met champignons	PG-2 82	
		Hapje met rauwe ham, noten, paddenstoelen en bladpeterselie	PG-2 144	
		Kalkoen, gevuld met groenten en champignons	MPK-2 97	
		Kip met spek, champignons en rode wijn	MPK-2 127	
		Kipballetjes met knolselder en witloof	MPK-2 133	
		Kriel- en zoete aardappelen met groenten en kruiden	PE-1 96	
		Kwartel met gebakken wortelen en hazelnotensaus	PG-2 156	
		Linzenpaté	PE-1 62	
		Nestje van paksoi en champignons	MPK-1 151	
		Pikante currysoep met kip en groenten	PG-2 136	
		Scampiballetjes met verse kruiden	MPK-2 59	
		Soepje van garnalen, champignons en lente-uitjes	PE-1 138	
		Toast champignon met een eierdooier	MPK-2 39	
		Chateaubriand	Chateaubriand met gebakken bloemkool	PE-1 180
			Chateaubriand op de grill met volledige groenten	PG-1 140
	Chiazaad		Bosbessen met een crumble van zaden, havermout en honing	PE-1 40
		Fruitontbijt	PE-1 38	
		Fruitsalade met kokosmelk en gemengde zaden	PG-2 50	
		Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1 64	
		Zadengebak	PE-1 66	
Chilipeper		Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2 86	
		Kip met shiitake, spinazie en gember	PE-1 176	
		Makreel in de oven met mosterd en kleine trostomaatjes	PG-2 94	
		Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2 150	
		Zalm, gegrild met groenten en nori	PE-1 144	
Chocolade		Brownies zonder bloem	PE-2 192	
		Chocolade met noten	PE-1 190	
		Chocolade met smeugig 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 met een sausje van Grand Marnier	PE-1 198	
		Chocolademousse op speculaas	PG-2 172	
		Koekjes van sesamzaadjes en vijgen	PE-2 188	
		Magret de canard met veenbessen en granaatappel	PG-2 152	
		Quinoa met kokosmelk en chocolade	PG-2 170	
	Citroen		Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1 152
			Courgette met rauwe ham	PG-2 146
		Forel, gegrild met champignons	PG-2 82	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>C</b>	<b>Citroen</b>	Kip met shiitake, spinazie en gember	PE-1	176
		Kruidenballetjes met kurkuma	PG-2	120
		Makreel, gestoomd met courgetteslierten en tomaatjes	PG-2	38
		Mosselen marinera	PG-2	110
		Rillettes van makreel	PE-1	136
		Rog met kappertjes, spinazie en tomaat	PG-2	130
		Roodbaars met groene asperges	PE-2	46
		Salade met ricotta en feta	PG-2	42
		Sint-jacobsvruchten in 1 minuut gegaard	PG-2	102
		Sushi van quinoa met avocado	PE-1	56
		Tomaat-garnaal	PE-2	78
		Tomatensaus	PG-2	126
		Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal	PE-1	54
		Zalm, gegrild met heerlijke courgetterolletjes	PE-1	146
	Zalm, opgevuld met krab, zalmeitjes, groenten en dillesaus	PE-1	132	
	Zalm, rauw met lompviseitjes	PE-2	32	
	Zalm, rauw met zalmeitjes en tomaten	PG-2	84	
	<b>Citroengras</b>	Tongfilets, gekruid, rond citroengras	PE-2	34
	<b>Citrusvruchten</b>	Citrusvruchten met ricotta en pistachenoten	PE-1	46
	<b>Cognac</b>	Kwartel met gebakken wortelen en hazelnotensaus	PG-2	156
<b>Cottage cheese</b>	Rode biet met cottage cheese	PG-1	150	
<b>Courgette</b>	Aubergines en courgettes met parmezaan en pijnboompitten	PG-1	166	
	Briouats met groenten	MPK-2	61	
	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	
	Currysoep met kip en courgette	PE-2	102	
	Groene groenten gebakken	PE-1	98	
	Groenten met carpaccio van kaas	PE-2	134	
	Groenten opgevuld met ricotta	PG-2	72	
	Groenten, gebakken met kurkuma en goudakaas	MPK-2	81	
	Groentespies met verse rozemarijn en walnotenmayonaise	MPK-1	149	
	Lasagne van groenten met kaas	PE-2	136	
	Makreel, gestoomd met courgetteslierten en tomaatjes	PG-2	38	
	Mozzarella met groenten en walnoten	PG-1	168	
	Olijventapenade	MPK-1	45	
	Ovenschotel met tomaat, aubergine, courgette en mozzarella	PG-2	74	
	Overdaad aan groenten	PG-1	48	
	Ragout met slierten van courgette	PE-1	164	
Rolletjes van courgette, gerookte zalm en nori	PG-1	96		
Roodbaarshaasje met ratatouille	PE-1	142		



	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>		
<b>C</b>	Courgette	Salade van courgetteslierten met hiziki	PG-1	58		
		Tian van mozzarella, courgette, aubergine en tomaat	PE-1	118		
		Tomaat in de oven gevuld met groenten en mozzarella	MPK-1	153		
		Wraps van spitskool gevuld met geitenkaas en groenten	PE-1	58		
		Zalm, gegrild met heerlijke courgetterolletjes	PE-1	146		
		Zalm, rauw met spaghetti van courgette	MPK-1	111		
		Zeebaars met courgette en zeekraal	PE-2	44		
		Zomers groenten: courgette, tomaat en aubergine	PG-1	64		
	Curry	Currypasta	Kip met curry	PE-1	174	
			Curry van bloemkool	PG-2	122	
			Currysoep met kip en courgette	PE-2	102	
			Garnalenkoekjes	PE-2	72	
			Groentecurry met pompoen, aubergine, linzen en kikkererwten	PG-2	54	
			Groenten met kokosmelk en groene curry	MPK-2	171	
			Halloumi met curry en komijnspinazie	PE-2	132	
			Kabeljauw met dikke erwtensoup en groene curry	MPK-1	79	
			Kabeljauw met groene curry en kerstomaatjes	MPK-1	113	
			Lams carré met rode biet in een currysous	PG-2	162	
			Lamsgehakt met kruiden op stokjes en tomatensous met curry	PG-2	148	
			Lamskoteletten met rode curry	MPK-1	133	
Pikante currysoep met kip en groenten			PG-2	136		
<b>D</b>			Dille	Kabeljauw met lamsoor en gare tomaatjes	PE-2	40
	Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2		48		
	Scampi op een stokje	PG-1		80		
	Vis met kruiden, kokosmelk, limoen en tomaatjes	PG-1		128		
	Vis verpakt in savooikool met verse kruiden	MPK-2		75		
	Zalm met olijven-pistachetapenade en tomaatje	PE-2		50		
	Zalm, opgevuld met krab, zalmeitjes, groenten en dillesous	PE-1		132		
	Zeebaars, rauw met avocado en kruiden	PG-1		106		
	Dorade			Carpaccio van tomaat	MPK-1	51
				Dorade, geroosterd met spinazie, geraspte kokos en kurkuma	PE-1	148
				Doradefilet met gember	PG-2	92
	Dragon			Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2	48
Eekhoortjesbrood			MPK-2	177		
<b>E</b>	Eendenborst	Eendenborst met kersen	PE-2	108		
		Ei	Asperges in omelet en ham gerold	PE-1	52	
			Blauwebessencake	PE-2	184	
			Brownies zonder bloem	PE-2	192	
			Cake met peer en gember	PG-2	174	
			Cake van blauwe bessen	PE-2	182	
			Chocolade met smeugig fruit	PE-1	192	
			Chocolade moelleux zonder meel	PE-1	194	
			Chocolade zacht en warm	MPK-2	121	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>E</b>	Ei	Chocolademousse met een sausje van Grand Marnier	PE-1	198
		Chocolademousse op speculaas	PG-2	172
		Crumble van geraspte kokos	PE-2	186
		Eitje met kaviaar	MPK-2	115
		Fruit in een heerlijke crème van kokosmelk	PE-1	44
		Fruittaart met ricotta	PG-2	176
		Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1	64
		Nestje van paksoi en champignons	MPK-1	151
		Omelet met boleten	PG-2	60
		Quinoa met shiitakes en een eitje	PG-2	58
		Spiegelei met rode biet en spinazie	PE-1	48
		Spiegelei met tomaten	MPK-2	41
		Toast champignon met een eierdooier	MPK-2	39
		<b>F</b>	Erwten	Kabeljauw met dikke erwtensoup en groene curry
Feta	Carpaccio van vijgen met feta			PG-2
	Courgettes en tomaten met feta	PE-1	116	
	Feta met Komkommersalsa	PG-1	170	
	Feta met tomaat en olijven	PE-2	140	
	Groenten in de oven met feta	MPK-1	145	
	Kerstomaatjes met feta	PE-1	106	
	Pompoen met feta	MPK-2	159	
	Portobello's, opgevuld	MPK-2	161	
	Salade met ricotta en feta	PG-2	42	
	Spinazie met tomaat, kurkuma en feta	PG-2	128	
	Spinaziesoup, dik met feta	PE-1	108	
	Tomaten met feta en kruiden	PE-1	112	
	Filet pur	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	
Flageolets	Aardappelsalade met flageolets, olijven en avocado	PG-1	56	
Forel	Forel, gegrild met champignons	PG-2	82	
Frambozen	Dessert met speculaas	MPK-2	99	
	Fruitsalade met kokosmelk, zaden en een sausje van bessen	PG-1	70	
	Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1	64	
Fruit	Bosbessen met een crumble van zaden, havermout en honing	PE-1	40	
	Fruit in een heerlijke crème van kokosmelk	PE-1	44	
	Fruittontbijt	PE-1	38	
	Havermoutpap	PE-1	42	
<b>G</b>	Gamba's	Garnalenkoekjes	PE-2	72
		Meli-Melo van schelpen en schaaldieren	MPK-1	83
Gandaham	Asperges in omelet en ham gerold	PE-1	52	
	Kalkoen, gevuld met groenten en champignons	MPK-2	97	
	Sla, gebakken met krokante ham en knoflookchips	PE-1	162	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>G</b>	<b>Garnalen</b>	Artisjok met garnalen en gebruijnde pijnboompitten	PG-1	86	
		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	
		Inktvis opgevuld met garnalen, groenten en kruiden	PG-1	126	
		Knolselder en witlof met garnalen en hazelnoten	PG-2	106	
		Krab opgevuld met groenten, kruiden en noten	PE-2	68	
		Puree van bloemkool met garnalen en truffel	PG-2	108	
		Slaatje met garnalen, zalm en boontjes	MPK-1	175	
		Soepje van garnalen, champignons en lente-uitjes	PE-1	138	
		Tomaat-garnaal	PE-2	78	
		Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal	PE-1	54	
		Zalm, rauw met garnalen en lamsoren	MPK-1	105	
		<b>Gehakt</b>	Gehakt met bloemkoolpuree en tomaten	PE-2	114
			Gehaktballen met groenten	PE-1	60
			Gehaktballetjes in bouillon	PE-2	116
	Groenteschotel met gehakt		PE-2	112	
	Ragout met slierten van courgette		PE-1	164	
	Uien opgevuld met gehakt en tomatensaus		PE-1	172	
	Uien opgevuld met gehakt en tomatensaus		PE-1	172	
	<b>Geitenkaas</b>	Avocado met geitenkaas en tomaat	MPK-1	143	
		Geitenkaas met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	126	
		Geitenkaas met snijboontjes	PG-1	164	
		Geitenkaasje met verse kruiden	MPK-1	37	
		Peer, gebakken met geitenkaas	PG-2	70	
		Rode biet met geitenkaas en gemengde sla	PG-2	36	
		Salade met broccoli en avocado	PG-2	40	
		Wraps van spitskool gevuld met geitenkaas en groenten	PE-1	58	
		<b>Gember</b>	Cake met peer en gember	PG-2	174
	Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten		PE-1	130	
	Doradefilet met gember		PG-2	92	
	Garnalenkoekjes		PE-2	72	
	Gefermenteerde wortelen		PE-2	172	
Gehaktballetjes in bouillon	PE-2		116		
Kip met shiitake, spinazie en gember	PE-1		176		
Kokkels met groenten	PE-2		76		
Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2		98		

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>G</b>	Gember	Langoest 'Grenada style'	MPK-2	119
		Linzensoep met kurkuma	PG-2	124
		Rosbief met spinazie en wortelsausje	PE-1	160
		Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	168
		Venusschelpen in een soepje van sojasaus, gember en knoflook	PG-2	104
		Wortel-preisoep met gember en kipsaté	PG-2	134
	Gemberpoeder	Zalm, gelakt en gewokte snijboontjes met gember en knoflook	PE-2	42
		Zadengebak	PE-1	66
	Granaatappel	Fruitontbijt	PE-1	38
		Kaki met rijpe banaan, vijgen, yoghurt en granaatappel	MPK-2	44
		Kip met kurkuma en granaatappel	PG-2	138
		Kwartel met granaatappel	PE-1	184
		Magret de canard met veenbessen en granaatappel	PG-2	152
		Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2	150
Salade met verschillende soorten tomaten en granaatappel		PE-2	158	
Salade van wortel en rode biet met pistachenoten en granaatappel		PE-1	88	
Grand Marnier		Chocolademousse met een sausje van Grand Marnier	PE-1	198
Grapefruit		Citrusvruchten met ricotta en pistachenoten	PE-1	46
<b>H</b>	Halloumi	Halloumi met curry en komijnspinazie	PE-2	132
		Halloumi, gebakken met groene asperges en tomaatjes	PG-1	154
	Ham	Asperges in omelet en ham gerold	PE-1	52
		Courgette met rauwe ham	PG-2	146
		Hapje met rauwe ham, noten, paddenstoelen en bladpeterselie	PG-2	144
	Ham, gerookt	Sla, gebakken met krokante ham en knoflookchips	PE-1	162
		Millefeuille van aubergines met gedroogde ham	MPK-1	135
	Harissa	Pittige zalm met in de oven gegaarde spinazie	PG-2	88
	Havermout	Bosbessen met een crumble van zaden, havermout en honing	PE-1	40
		Havermoutpap	PE-1	42
		Koekjes van havermout, banaan en kokos	PE-1	68
		Haverzemelen	Blauwebessencake	PE-2
	Hazelnotolie	Zadengebak	PE-1	66
		Knolselder en witlof met garnalen en hazelnoten	PG-2	106
Hazelnoten	Krab opgevuld met groenten, kruiden en noten	PE-2	68	
	Bloemkool en knolselder met linzen, hazelnoten en hazelnootolie	PG-2	62	
	Courgettes en tomaten met feta	PE-1	116	
	Hapje met rauwe ham, noten, paddenstoelen en bladpeterselie	PG-2	144	
	Knolselder en witlof met garnalen en hazelnoten	PG-2	106	
	Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1	64	
	Krab opgevuld met groenten, kruiden en noten	PE-2	68	
	Kwartel met gebakken wortelen en hazelnotensaus	PG-2	156	
	Quinoa met broccoli en gebakken paddenstoelen	PE-1	92	
	Quinoa met shiitakes en een eitje	PG-2	58	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>H</b>	Hazelnoten	Tijgergarnalen met tomaten, kruiden en hazelnoten	PG-2	114
		Zadengebak	PE-1	66
	Heilbot	Heilbot, rauw met sesamololie en koriandersausje	PE-1	134
	Hennepzaad	Fruitontbijt	PE-1	38
		Fruitsalade met kokosmelk en gemengde zaden	PG-2	50
	Hert	Carpaccio van hert met gebakken rode biet	PE-1	166
	Hiziki	Salade van courgetteslierten met hiziki	PG-1	58
		Zalm met sesamzaadjes en zeewier met wortelen	MPK-2	149
	Honing	Bosbessen met een crumble van zaden, havermout en honing	PE-1	40
		Fruit in een heerlijke crème van kokosmelk	PE-1	44
Fruittaart met ricotta		PG-2	176	
Peer, gebakken met geitenkaas		PG-2	70	
Hoorn des overvloeds	Perziken in de oven met mascarpone	PE-2	190	
	Kabeljauw met hoorn des overvloeds en rode wijn	MPK-2	184	
<b>I</b>	Ibericoham	Ibericoham met een tomatensausje	PG-1	138
	Ijsbergsla	Sla, gebakken met krokante ham en knoflookchips	PE-1	162
	Inktvis	Inktvis in gekruide soep van tomaten	PE-2	38
		Inktvis opgevuld met garnalen, groenten en kruiden	PG-1	126
Inktvisringen	Inktvislaatje	MPK-1	169	
<b>K</b>	Kaas	Groenten met carpaccio van kaas	PE-2	134
		Groenten, gebakken met kurkuma en goudakaas	MPK-2	81
		Lasagne van groenten met kaas	PE-2	136
		Tian van paprika met kaas en een tomatensausje	PG-1	174
	Kabeljauw	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	
Kaki	Kabeljauwhaasje met zeekraal en tomaatjes	PG-2	98	
	Fruit met yoghurt en zaden	MPK-2	49	
	Fruitontbijt	PE-1	38	
Kalkoen	Kaki met rijpe banaan, vijgen, yoghurt en granaatappel	MPK-2	44	
	Kalkoen, gevuld met groenten en champignons	MPK-2	97	
Kaneel	Kip met kurkuma en granaatappel	PG-2	138	
	Kip uit Bresse met kaneel, appels en walnoten	PG-1	146	
	Kwartel met appel op de grill	PG-2	154	
Kappertjes	Auberginerolletjes met mozzarella en olijventapenade	PG-1	152	
	Courgette, gaar met krabsalade en zalmeitjes	PG-1	102	
	Groenten met carpaccio van kaas	PE-2	134	
	Konijn met groenten en olijven	MPK-2	135	
		Makreel in de oven met mosterd en kleine trostomaatjes	PG-2	94

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>K</b>	Kappertjes	Olijventapenade	MPK-1	45	
		Rillettes van makreel	PE-1	136	
		Rog met dikke tomatensaus en kappertjes	PG-2	132	
		Rog met kappertjes, spinazie en tomaat	PG-2	130	
		Sint-jacobsvruchten in 1 minuut gegaard	PG-2	102	
		Tomaat in de oven gevuld met groenten en mozzarella	MPK-1	153	
		Zwaardvis met tomaatjes en een sausje van ansjovis en kappertjes	MPK-2	79	
		Kaviaar	Eitje met kaviaar	MPK-2	115
		Kerrie	Kwartel met appel op de grill	PG-2	154
		Kersen	Eendenborst met kersen	PE-2	108
		Kerstomaatjes	Gehakt met bloemkoolpuree en tomaten	PE-2	114
			Kabeljauw met groene curry en kerstomaatjes	MPK-1	113
Kabeljauw met lamsoor en gare tomaatjes	PE-2		40		
Kerstomaatjes met feta	PE-1		106		
Kreeft uit de oven met een superlekkere salade	PE-2		82		
Slaatje van kreeft	MPK-1		63		
Taartjes met tomaat	PE-2		194		
Vis in bakpapier met venkel	MPK-1		101		
Zalm met olijven-pistachetapenade en tomaatje	PE-2		50		
Zalm, opgevuld met krab, zalmeitjes, groenten en dillesaus	PE-1		132		
Kervel	Roodbaars met groene asperges		PE-2	46	
Kikkererwten	Chips van rode biet met hummus van kikkererwten en rode biet		PE-1	86	
	Groentecurry met pompoen, aubergine, linzen en kikkererwten	PG-2	54		
	Kikkererwten met gestoofde paprika's	PG-2	44		
	Kikkererwtenpuree met groenten	PE-2	162		
	Soepje met kikkererwten, spinazie en tomaat	MPK-2	167		
Kikkererwtenmeel	Kruidenballetjes met kurkuma	PG-2	120		
Kip	Curry van rode biet met kip	PE-1	170		
	Currysoep met kip en courgette	PE-2	102		
	Kip met curry	PE-1	174		
	Kip met mosterd en tomaat	MPK-2	130		
	Kip met mosterd, spek en tomaten	PE-1	178		
	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 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		
	Pikante currysoep met kip en groenten	PG-2	136		
	Salade met kip, cajun en guacamole	PE-2	100		
	Wortel-preisoep met gember en kipsaté	PG-2	134		
	Kippenbillen	Kip met citroen, olijven en tomaten	MPK-1	125	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>K</b>	Kippenbout	Kip met heerlijke tijmkorst, venkel, sjalot en tomaat	PE-2	106
		Kip met kurkuma en granaatappel	PG-2	138
		Kip met pompoen en tomaten	PG-2	158
		Kip met vijgen in een wijnsaus	PG-2	160
	Kippengehakt	Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2	98
		Paprika's opgevuld met kippengehakt en kruiden	PE-2	104
	Kiwi	Fruitontbijt	PE-1	38
	Knoflook	Aubergines, gekruid uit de oven	PE-2	151
		Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten	PE-1	130
	Knoflook	Chips van rode biet met hummus van kikkererwten en rode biet	PE-1	86
		Currysoep met kip en courgette	PE-2	102
		Dorade in volle glorie, gegrild	MPK-1	53
		Garnalenkoekjes	PE-2	72
		Gehakt met bloemkoolpuree en tomaten	PE-2	114
		Gehaktballen met groenten	PE-1	60
		Gehaktballetjes in bouillon	PE-2	116
		Groenten in de oven met een saus van witte bonen	PE-1	100
		Groenten op een stokje	MPK-2	57
		Hutsepot	MPK-2	139
		Inktvis in gekruide soep van tomaten	PE-2	38
		Kabeljauw met rode wijn en look	MPK-1	81
		Kikkererwtenpuree met groenten	PE-2	162
		Kip met curry	PE-1	174
		Kip met heerlijke tijmkorst, venkel, sjalot en tomaat	PE-2	106
		Kip met shiitake, spinazie en gember	PE-1	176
		Kipballetjes met knolselder en witloof	MPK-2	133
		Kokkels met groenten	PE-2	76
		Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2	98
		Kreeft uit de oven met een superlekkere salade	PE-2	82
		Kriel- en zoete aardappelen met groenten en kruiden	PE-1	96
		Kwartel met rode biet, ajuin en worteltjes	MPK-1	127
		Lamsvlees met kruiden, tomaat en gebakken wortelen	PE-2	110
		Langoest 'Grenada style'	MPK-2	119
		Linzenpaté	PE-1	62
		Meli-Melo van schelpen en schaaldieren	MPK-1	83
		Messchedes (cousteaukes) in de oven	MPK-1	57
		Olijven met verse kruiden	MPK-1	43
		Paddenstoelen met wintergroenten	MPK-2	181
		Pannenkoeken van linzen en rijst met verse kruiden	PE-2	164
		Paprika's opgevuld met kippengehakt en kruiden	PE-2	104

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>K</b>	Knoflook	Quinoa met groenten	PE-1	90
		Ragout met slierten van courgette	PE-1	164
		Ratatouille van konijn	PE-1	182
		Salade met kip, cajun en guacamole	PE-2	100
		Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	168
		Schorseneren met zeebaars	PE-1	150
		Sla, gebakken met krokante ham en knoflookchips	PE-1	162
		Soepje van tomaten, paprika en mozzarella	PE-2	138
		Spinaziesoep, dik met feta	PE-1	108
		Tonijn uit blik met zachte ui in tomatensaus	MPK-2	153
		Vissoep	PE-2	80
		Zalm, gegrild met groenten en nori	PE-1	144
		Zalm, gelakt en gewokte snijboontjes met gember en knoflook	PE-2	42
		Zeebaars met ansjovis, tomaten en ui	PE-2	52
		Knolselder		Bloemkool en knolselder met linzen, hazelnoten en hazelnootolie
Garnalen met truffel en knolselderspaghetti	MPK-2			117
Kipballetjes met knolselder en witloof	MPK-2			133
Knolselder en witlof met garnalen en hazelnoten	PG-2			106
Quinoa met gegrilde groenten	PG-2			56
Kokkels		Kokkels met groenten	PE-2	76
		Vis en schelpdieren met tomaatjes en zeesla	PE-2	62
Kokosbloesemsuiker		Blauwebessencake	PE-2	184
		Brownies zonder bloem	PE-2	192
		Cake met peer en gember	PG-2	174
		Cake van blauwe bessen	PE-2	182
		Crumble van geraspte kokos	PE-2	186
		Fruittaart met ricotta	PG-2	176
		Taartjes met tomaat	PE-2	194
Kokosmelk		Curry van bloemkool	PG-2	122
		Currysoep met kip en courgette	PE-2	102
		Fruit in een heerlijke crème van kokosmelk	PE-1	44
		Fruitontbijt	PE-1	38
		Fruitsalade met kokosmelk en gemengde zaden	PG-2	50
		Fruitsalade met kokosmelk, zaden en een sausje van bessen	PG-1	70
		Groenten met kokosmelk en groene curry	MPK-2	171
		Havermoutpap	PE-1	42
		Lamscarré met rode biet in een currysous	PG-2	162
		Linzensoep met kurkuma	PG-2	124
		Quinoa met kokosmelk en chocolade	PG-2	170
Kokosnoot		Vis met kruiden, kokosmelk, limoen en tomaatjes	PG-1	128
		Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1	64
		Koekjes van havermout, banaan en kokos	PE-1	68
Kokosnootpoeder		Crumble van geraspte kokos	PE-2	186



	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>K</b>	Kokosolie	Zalm, gelakt en gewokte snijboontjes met gember en knoflook	PE-2	42
	Kokossap	Dorade, geroosterd met spinazie, geraspte kokos en kurkuma	PE-1	148
	Komijn	Groenten in de oven met een saus van witte bonen	PE-1	100
		Uien opgevuld met gahakt en tomatensaus	PE-1	172
	Komijnpoeder	Bloemkool en knolselder met linzen, hazelnoten en hazelnootolie	PG-2	62
		Chateaubriand op de grill met volledige groenten	PG-1	140
		Kikkererwtenspuree met groenten	PE-2	162
		Kip uit Bresse met kaneel, appels en walnoten	PG-1	146
	Komijnzaad	Aubergine opgevuld met lamsgehakt	PG-2	164
		Halloumi met curry en komijnspinazie	PE-2	132
		Kikkererwtens met gestoofde paprika's	PG-2	44
		Ovenschotel met tomaat, aubergine, courgette en mozzarella	PG-2	74
	Komijnzaad	Zalm met een tijmkorstje, tomaatjes en groene asperges in de oven	PG-2	90
	Komkommer	Feta met Komkommersalsa	PG-1	170
		Komkommerglaasjes met gazpacho	PG-1	40
		Tijgergarnalen met groentesalsa	PG-1	90
		Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal	PE-1	54
	Konijn	Konijn met groenten en olijven	MPK-2	135
		Ratatouille van konijn	PE-1	182
	Kool, rode	Soepje van rode kool	MPK-2	163
	Kool, witte	Groenten met kokosmelk en groene curry	MPK-2	171
		Hutsepot	MPK-2	139
	Koriander	Aubergines op z'n Marokkaans	PG-1	60
		Ceviche van zalm	PG-1	114
		Currysoep met kip en courgette	PE-2	102
		Gefermenteerde tomatensaus	PE-2	173
		Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86
		Gehaktballetjes in bouillon	PE-2	116
		Groentecurry met pompoen, aubergine, linzen en kikkererwtens	PG-2	54
		Heilbot, rauw met sesamololie en koriandersausje	PE-1	134
		Kip met curry	PE-1	174
		Kokkels met groenten	PE-2	76
		Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2	98
		Kruidenballetjes met kurkuma	PG-2	120
		Lamsgehakt met kruiden op stokjes en tomatensaus met curry	PG-2	148
		Mojo verde	PG-1	36
		Mosselen met een kruidenvinaigrette	MPK-2	63
		Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2	48
		Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2	150
		Reuzengamba's met tomaten en kruidensaus	PG-1	92
		Rosbief met spinazie en wortelsausje	PE-1	160
		Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	68

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>K</b>	Koriander	Scampi op een stokje	PG-1	80
		Tomatenvinaigrette	PG-1	36
		Vis met kruiden, kokosmelk, limoen en tomaatjes	PG-1	128
		Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje	PE-2	60
	Krab	Zeebaars, rauw met avocado en kruiden	PG-1	106
		Courgette, gaar met krabsalade en zalmeitjes	PG-1	102
		Courgetteslierten met krab	PE-2	74
		Krab met rauwe zalm en zalmeieren	MPK-1	173
		Krab opgevuld met groenten, kruiden en noten	PE-2	68
		Zalm, opgevuld met krab, zalmeitjes, groenten en dillesaus	PE-1	132
	Kreeft	Kreeft uit de oven met een superlekkere salade	PE-2	82
		Slaatje van kreeft	MPK-1	63
	Krielaardappelen	Kriel- en zoete aardappelen met groenten en kruiden	PE-1	96
		Salade van boekweit en aardappelen	PE-2	154
	Kropsla	Kreeft uit de oven met een superlekkere salade	PE-2	82
	Kruiden	Pannenkoeken van linzen en rijst met verse kruiden	PE-2	164
	Kruidnagel	Soepje van rode kool	MPK-2	163
	Krupeterselie	Omelet met boleten	PG-2	60
		Sint-jakobsvruchten met zeekraal	PE-2	70
	Kurkuma	Curry van bloemkool	PG-2	122
Dorade, geroosterd met spinazie, geraspte kokos en kurkuma		PE-1	148	
Kip met curry		PE-1	174	
Kip met kurkuma en granaatappel		PG-2	138	
Kruidenballetjes met kurkuma		PG-2	120	
Linzensoep met kurkuma		PG-2	124	
Makreel in de oven met mosterd en kleine trostomaatjes		PG-2	94	
Mosselen marinera		PG-2	110	
Pikante currysoep met kip en groenten		PG-2	136	
Rog met dikke tomatensaus en kappertjes		PG-2	132	
Rog met kappertjes, spinazie en tomaat		PG-2	130	
Spinazie met tomaat, kurkuma en feta		PG-2	128	
Tomatensaus		PG-2	126	
Wortel-preisoep met gember en kipsaté		PG-2	134	
Kwartel		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	Lamsbout met tomaat, wortelen en pompoen	MPK-2	83
		Lamsvlees met kruiden, tomaat en gebakken wortelen	PE-2	110
	Lamscarré	Lamscarré met rode biet in een currysous	PG-2	162
	Lamsgehakt	Aubergine opgevuld met lamsgehakt	PG-2	164
		Lamsgehakt met kruiden op stokjes en tomatensaus met curry	PG-2	148
Lamskotelet	Lamskoteletten met rode curry	MPK-1	133	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>L</b>	Lamsoor	Kabeljauw met lamsoor en gare tomaatjes	PE-2	40
		Zalm, rauw met garnalen en lamsoor	MPK-1	105
	Lamsvlees	Lamsvlees met groenten	PE-1	168
	Langoest	Langoest 'Grenada style'	MPK-2	119
	Langoustines	Carpaccio van langoustines met hete sesamzaadolie	MPK-2	147
		Langoustines met groenten	MPK-2	107
		Langoustines, kort gegrild met zachte tomaten	PE-2	84
		Meli-Melo van schelpen en schaaldieren	MPK-1	83
		Laurier	Bloemkool en knolselder met linzen, hazelnoten en hazelnootolie	PG-2
	Laurier	Groenten in de oven met een saus van witte bonen	PE-1	100
		Kip met kurkuma en granaatappel	PG-2	138
		Kip met pompoen en tomaten	PG-2	158
		Quinoa met gegrilde groenten	PG-2	56
	Lavendelbloemetjes	Spie van gegrilde paling en staartvis	PG-1	122
		Perziken in de oven met mascarpone	PE-2	190
	Lente-ui	Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1	152
		Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten	PE-1	130
		Chateaubriand op de grill met volledige groenten	PG-1	140
		Courgetteslierten met krab	PE-2	74
		Dorade, geroosterd met spinazie, geraspte kokos en kurkuma	PE-1	148
		Doradefilet met gember	PG-2	92
		Forel, gegrild met champignons	PG-2	82
		Garnalen, gemarineerd op een stokje met een tomaatje	PG-1	88
		Garnalenkoekjes	PE-2	72
		Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86
		Gehaktballetjes in bouillon	PE-2	116
		Groene groenten gebakken	PE-1	98
		Kokkels met groenten	PE-2	76
		Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2	98
		Krab opgevuld met groenten, kruiden en noten	PE-2	68
		Kruidenballetjes met kurkuma	PG-2	120
		Lamsgehakt met kruiden op stokjes en tomatensaus met curry	PG-2	148
		Maatjes met groenten en kruiden	PG-1	108
		Meli-Melo van schelpen en schaaldieren	MPK-1	83
		Mosselen met lente-uitjes en een mayonaise-mosterdsausje	PG-1	110
		Pannenkoeken van linzen en rijst met verse kruiden	PE-2	164
		Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes	PG-1	50
		Rog met gebakken venkel	MPK-1	89
		Rougets, gegrild met tomaten en olijven	MPK-1	167
		Salade met ricotta en feta	PG-2	42
		Salade van boekweit en aardappelen	PE-2	154

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>L</b>	<b>Lente-ui</b>	Salade van courgetteslierten met hiziki	PG-1	58
		Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	168
		Sint-jakobsvruchten met tomaat en zalmeitjes	PG-1	98
		Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1	140
		Soep van avocado en spinazie	PG-1	44
		Soepje van garnalen, champignons en lente-uitjes	PE-1	138
		Soepje van tomaten, paprika en mozzarella	PE-2	138
		Tartaar van maatjes met lente-ui	PE-2	30
		Tomaat in de oven gevuld met groenten en mozzarella	MPK-1	153
		Tomaatjes opgevuld met lompviseitjes	MPK-1	41
		Tomaten met feta en kruiden	PE-1	112
		Tongrolletjes met groenten, nori en wasabi	MPK-2	109
		Vis en mosselen met een salade van tomaten	PG-1	118
		Vis verpakt in savooikool met verse kruiden	MPK-2	75
	Vis, gemarineerd, rauw met groenten	MPK-1	39	
	Zalm, gerookt met tomatensalade en lompviseitjes	PG-1	104	
	Zalm, opgevuld met krab, zalmeitjes, groenten en dillesaus	PE-1	132	
	<b>Lijnzaad</b>	Bosbessen met een crumble van zaden, haverhout en honing	PE-1	40
		Fruit met yoghurt en zaden	MPK-2	49
		Fruitontbijt	PE-1	38
Fruitsalade met kokosmelk en gemengde zaden		PG-2	50	
Koekjes met zaden, noten en fruit		PE-1	64	
<b>Limoen</b>	Zadengebak	PE-1	66	
	Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten	PE-1	130	
	Dorade, geroosterd met spinazie, geraspte kokos en kurkuma	PE-1	148	
	Doradefilet met gember	PG-2	92	
	Gefermenteerde tomatensaus	PE-2	173	
	Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86	
	Heilbot, rauw met sesamololie en koriandersausje	PE-1	134	
	Kabeljauwhaasje met zeekraal en tomaatjes	PG-2	98	
	Kip met curry	PE-1	174	
	Kip met heerlijke tijmkorst, venkel, sjalot en tomaat	PE-2	106	
	Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2	98	
	Kreeft uit de oven met een superlekkere salade	PE-2	82	
	Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2	48	
	Peer, gebakken met geitenkaas	PG-2	70	
	Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2	150	
Pittige zalm met in de oven gegaarde spinazie	PG-2	88		
Rog met dikke tomatensaus en kappertjes	PG-2	132		
Salade met kip, cajun en guacamole	PE-2	100		
Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	168		

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>L</b>	Limoen	Sashimi van vis	PE-2	58	
		Sint-jakobsvruchten met zeekraal	PE-2	70	
		Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1	140	
		Venusschelpen in een soepje van sojasaus, gember en knoflook	PG-2	104	
		Vis en schelpdieren met tomaatjes en zeesla	PE-2	62	
		Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje	PE-2	60	
		Zalm, gegrild met groenten en nori	PE-1	144	
	Linzen	Zeebaars met courgette en zeekraal	PE-2	44	
		Bloemkool en knolselder met linzen, hazelnoten en hazelnootolie	PG-2	62	
	Lompviseitjes	Linzen	Groentecurry met pompoen, aubergine, linzen en kikkererwten	PG-2	54
Linzen met wortelen en aardappelen			MPK-2	169	
Linzenpaté			PE-1	62	
Lompviseitjes		Linzensoep met kurkuma	PG-2	124	
		Pannenkoeken van linzen en rijst met verse kruiden	PE-2	164	
		Tomaatjes opgevuld met lompviseitjes	MPK-1	41	
		Zalm, gerookt met tomatensalade en lompviseitjes	PG-1	104	
		Zalm, rauw met lompviseitjes	PE-2	32	
		Lotte	Bouillabaisse van schaaldieren	PG-2	116
			Maatjes met groenten en kruiden	PG-1	108
<b>M</b>	Maatjes	Tartaar van maatjes met lente-ui	PE-2	30	
		Magret de canard met veenbessen en granaatappel	PG-2	152	
Makreel	Magret de canard	Makreel in de oven met mosterd en kleine trostomaatjes	PG-2	94	
		Makreel, gestoomd met courgetteslierten en tomaatjes	PG-2	38	
		Rillettes van makreel	PE-1	136	
Mandarijn	Mandarijn	Citrusvruchten met ricotta en pistachenoten	PE-1	46	
		Mango	Fruit in een heerlijke crème van kokosmelk	PE-1	44
Mascarpone	Mango	Fruit met gember en kaneel	MPK-2	43	
		Fruitontbijt	PE-1	38	
		Perziken in de oven met mascarpone	PE-2	190	
	Mayonaise	Mayonaise	Chateaubriand met gebakken bloemkool	PE-1	180
			Courgetteslierten met krab	PE-2	74
			Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86
			Kreeft uit de oven met een superlekkere salade	PE-2	82
			Tomaat-garnaal	PE-2	78
			Zalm, opgevuld met krab, zalmeitjes, groenten en dillesaus	PE-1	132
			Meloen	Meloen met parmaham en truffelolie	PG-1
Messchedes	Messchedes (cousteaukes) in de oven	MPK-1	57		
Moerbeien	Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1	64		
Mosselen	Mosselen	Bouillabaisse van schaaldieren	PG-2	116	
		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	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>		
<b>M</b>	Mosselen	Vis en mosselen met een salade van tomaten	PG-1	118		
		Vis en schelpdieren met tomaatjes en zeesla	PE-2	62		
		Vissoep	PE-2	80		
	Mosterd	Kabeljauw met mosterd-sojasaus en tomaten	PG-2	96		
		Kip met mosterd, spek en tomaten	PE-1	178		
		Makreel in de oven met mosterd en kleine trostomaatjes	PG-2	94		
		Tomaat-garnaal	PE-2	78		
	Mozzarella	Appel met mozzarella in de oven	PE-1	114		
		Auberginerolletjes met mozzarella en olijventapenade	PG-1	152		
		Aubergines met mozzarella, parmezaan en tomaten	PG-2	76		
		Mozzarella met groenten en walnoten	PG-1	168		
		Ovenschotel met tomaat, aubergine, courgette en mozzarella	PG-2	74		
Paprika's met mozzarella		PG-1	162			
Portobello opgevuld met tomaat en mozzarella		PG-2	68			
Soepje van tomaten, paprika en mozzarella		PE-2	138			
Tian van mozzarella, courgette, aubergine en tomaat		PE-1	118			
Tomaat & Mozzarella		PG-1	158			
Tomaat in de oven gevuld met groenten en mozzarella		MPK-1	153			
Tomaatjes met mozzarellabolletjes	PG-1	172				
<b>Munt</b>	Feta met Komkommersalsa	PG-1	170			
	<b>N</b>	Nori	Chips van nori	PE-2	56	
Rolletjes van courgette, gerookte zalm en nori			PG-1	96		
Sashimi van vis			PE-2	58		
Sushi van quinoa met avocado			PE-1	56		
Tongrolletjes met groenten, nori en wasabi			MPK-2	109		
Torentje van rauwe zeebaars en gefrituurde nori			MPK-1	103		
Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje			PE-2	60		
Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal			PE-1	54		
Zalm, gegrild met groenten en nori			PE-1	144		
<b>Noten</b>				Chocolade met noten	PE-1	190
				Kip uit Bresse met kaneel, appels en walnoten	PG-1	146
	Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1		64		
	Meloen met parmaham en truffelolie	PG-1		72		
	Mozzarella met groenten en walnoten	PG-1		168		
<b>O</b>	Olijven	Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes	PG-1	50		
		Salade van courgetteslierten met hiziki	PG-1	58		
		Aardappelsalade met flageolets, olijven en avocado	PG-1	56		
		Auberginerolletjes met mozzarella en olijventapenade	PG-1	152		
		Feta met tomaat en olijven	PE-2	140		
		Garnalen, gemarineerd op een stokje met een tomaatje	PG-1	88		
		Gehaktballen met groenten	PE-1	60		
		Groenten in de oven met feta	MPK-1	145		
		Kabeljauw, rauw met tomaat en olijventapenade	MPK-1	87		

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>		
<b>O</b>	Olijven	Kip met citroen, olijven en tomaten	MPK-1	125		
		Konijn met groenten en olijven	MPK-2	135		
		Olijven met verse kruiden	MPK-1	43		
		Olijventapenade	MPK-1	45		
		Ovenschotel met ui, tomaat en een krokante, kruidige parmezaankorst	PE-1	110		
		Paprika's opgevuld met kippengehakt en kruiden	PE-2	104		
		Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes	PG-1	50		
		Rillettes van makreel	PE-1	136		
		Rolletjes van brickdeeg met tapenade van olijven en zongedroogde tomaten	PE-2	152		
		Rougets, gegrild met tomaten en olijven	MPK-1	167		
		Scampi met tapenade in de oven	PG-2	112		
		Sint-jacobsvruchten in 1 minuut gegaard	PG-2	102		
		Tomaat in de oven gevuld met groenten en mozzarella	MPK-1	153		
		Tomaten met feta en kruiden	PE-1	112		
		Zalm met olijven-pistachetapenade en tomaatje	PE-2	50		
		Zalm met warme olijven en tomaatjes	MPK-2	77		
		Zeebaars met ansjovis, tomaten en ui	PE-2	52		
		<b>P</b>	Onderbout van kip	Kip met heerlijke tijmkorst, venkel, sjalot en tomaat	PE-2	106
				Paddenstoelen		
				Bloemkool met paddenstoelen	PE-1	94
		Omelet met boleten	PG-2	60		
		Paddenstoelen met auberginekaviaar en truffel	MPK-2	105		
		Paddenstoelen met spekreepjes	MPK-2	183		
		Paddenstoelen met wintergroenten	MPK-2	181		
		Quinoa met broccoli en gebakken paddenstoelen	PE-1	92		
		Schorseneer met wilde paddenstoelen, room en parmezaanschilfers	MPK-2	179		
		Spaghetti met paddenstoelen, pijnboompitten en peterseliesausje	MPK-2	187		
	Paksoi	Nestje van paksoi en champignons	MPK-1	151		
	Paling	Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2	48		
		Spie van gegrilde paling en staartvis	PG-1	122		
	Paprika	Carpaccio van tomaat	MPK-1	51		
		Gehaktballetjes in bouillon	PE-2	116		
		Groenteschotel met gehakt	PE-2	112		
		Groentespies met verse rozemarijn en walnotenmayonaise	MPK-1	149		
		Inktvis opgevuld met garnalen, groenten en kruiden	PG-1	126		
		Inktvisslaatje	MPK-1	169		
		Kikkererwten met gestoofde paprika's	PG-2	44		
		Kikkererwtenpuree met groenten	PE-2	162		
		Kip met shiitake, spinazie en gember	PE-1	176		
		Komkommerslaasjes met gazpacho	PG-1	40		
		Lamsvlees met groenten	PE-1	168		
		Lasagne van groenten met kaas	PE-2	136		
		Mayonaise	PG-1	37		

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>P</b>	<b>Paprika</b>	Meli-Melo van schelpen en schaaldieren	MPK-1	83	
		Mojo rojo	PG-1	37	
		Mosselen marinera	PG-2	110	
		Mozzarella met groenten en walnoten	PG-1	168	
		Overdaad aan groenten	PG-1	48	
		Paddenstoelen met spekreepjes	MPK-2	183	
		Paddenstoelen met wintergroenten	MPK-2	181	
		Paprika's opgevuld met kippengehakt en kruiden	PE-2	104	
		Paprika's met mozzarella	PG-1	162	
		Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2	150	
		Roodbaarshaasje met ratatouille	PE-1	142	
		Salade met ricotta en feta	PG-2	42	
		Sardines in de oven met een ratatouille	MPK-1	107	
		Spie van gegrilde paling en staartvis	PG-1	122	
		Tian van paprika met kaas en een tomatensausje	PG-1	174	
		Tomaat in de oven gevuld met groenten en mozzarella	MPK-1	153	
		Vis, gemarineerd, rauw met groenten	MPK-1	39	
		Vissoep	PE-2	80	
		Wraps van spitskool gevuld met geitenkaas en groenten	PE-1	58	
		<b>Paprikapoeder</b>	Lamsgehakt met kruiden op stokjes en tomatensaus met curry	PG-2	148
	Portobello opgevuld met tomaat en mozzarella		PG-2	68	
	Salade met kip, cajun en guacamole		PE-2	100	
	<b>Parmaham</b>	Tomatensoep, koud met gekruide kaaschips	PE-2	128	
		Avocado met champignons en gedroogde parmaham	MPK-2	95	
	<b>Parmezaan</b>	Meloen met parmaham en truffelolie	PG-1	72	
		Aubergines en courgettes met parmezaan en pijnboompitten	PG-1	166	
		Aubergines met mozzarella, parmezaan en tomaten	PG-2	76	
		Courgetteslierten met tomaat, champignons en een kaassausje	PE-2	130	
		Courgetteslierten met tomaat, champignons en een kaassausje	PE-2	130	
		Groenten opgevuld met ricotta	PG-2	72	
		Ovenschotel met ui, tomaat en een krokante, kruidige parmezaankorst	PE-1	110	
		Parmezaanchips met zaadjes	PE-2	124	
		Schorseneer met wilde paddenstoelen, room en parmezaanschilfers	MPK-2	179	
		Tomaat & Mozzarella	PG-1	158	
		Tomatensoep, koud met gekruide kaaschips	PE-2	128	
		Tomatentaart met raketsla en parmezaan	PG-1	156	
		<b>Pasta</b>	Spaghetti met snijboontjes en tomaatjes	PG-1	62
			<b>Pastis</b>	Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus	PE-2
		<b>Peer</b>		Cake met peer en gember	PG-2
			Fruit met gember en kaneel	MPK-2	43
			Peer, gebakken met geitenkaas	PG-2	70
	<b>Perzik</b>	Perziken en aardbeien, gebakken met rozemarijn	PG-1	68	
		Perziken in de oven met mascarpone	PE-2	190	
Asperges in omelet en ham gerold		PE-1	52		



	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>		
<b>P</b>	Peterselie	Currysoep met kip en courgette	PE-2	102		
		Gehaktballen met groenten	PE-1	60		
		Groentetorentje met peterseliesaus	MPK-2	165		
		Heilbot, rauw met sesamolie en koriandersausje	PE-1	134		
		Inktvis in gekruide soep van tomaten	PE-2	38		
		Kipballetjes met knolselder en witloof	MPK-2	133		
		Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2	48		
		Reuzengamba's met tomaten en kruidensaus	PG-1	92		
		Tomaten met feta en kruiden	PE-1	112		
		Uien opgevuld met gehakt en tomatensaus	PE-1	172		
		Vis met kruiden, kokosmelk, limoen en tomaatjes	PG-1	128		
		Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje	PE-2	60		
		Peulen	Groene groenten gebakken	Groene groenten gebakken	PE-1	98
				Kokkels met groenten	PE-2	76
				Zalm, gegrild met groenten en nori	PE-1	144
		Philadelphia	Dessert met speculaas	MPK-2	99	
		Pijnboompitten	Artisjok met garnalen en gebruinde pijnboompitten	Artisjok met garnalen en gebruinde pijnboompitten	PG-1	86
				Auberginerolletjes met mozzarella en olijventapenade	PG-1	152
		Pijnboompitten	Aubergines en courgettes met parmezaan en pijnboompitten	Aubergines en courgettes met parmezaan en pijnboompitten	PG-1	166
Carpaccio van hert met gebakken rode biet	PE-1			166		
Carpaccio van vijgen met feta	PG-2			34		
Courgetteslierten met krab	PE-2			74		
Mayonaise	PG-1			37		
Mojo rojo	PG-1			37		
Paprika's opgevuld met kippengehakt en kruiden	PE-2			104		
Scampi met tapenade in de oven	PG-2			112		
Spaghetti met paddenstoelen, pijnboompitten en peterseliesausje	MPK-2			187		
Spaghetti met snijboontjes en tomaatjes	PG-1			62		
Tian van mozzarella, courgette, aubergine en tomaat	PE-1			118		
Tomaat & Mozzarella	PG-1			158		
Tomaat-garnaal	PE-2			78		
Tomaten met feta en kruiden	PE-1			112		
Zalm met een tijmkorstje, tomaatjes en groene asperges in de oven	PG-2			90		
Zomers groenten: courgette, tomaat en aubergine	PG-1			64		
Pindanoten	Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten			Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten	PE-1	130
				Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	168
Pistachenoten	Citrusvruchten met ricotta en pistachenoten			Citrusvruchten met ricotta en pistachenoten	PE-1	46
		Salade van wortel en rode biet met pistachenoten en granaatappel	PE-1	88		
		Zalm met olijven-pistachetapenade en tomaatje	PE-2	50		
Pomelo	Citrusvruchten met ricotta en pistachenoten	PE-1	46			
Pompelmoes	Zalm met en soepje van pompelmoes- en tomatensap	Zalm met en soepje van pompelmoes- en tomatensap	PG-1	124		
		Zalm, rauw met warme roze pompelmoes	MPK-1	109		

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>P</b>	Pompoen	Filet pur gemarineerd in truffelolie met pompoenpuree	MPK-2	129	
		Groentecurry met pompoen, aubergine, linzen en kikkererwten	PG-2	54	
		Groenten in de oven met een saus van witte bonen	PE-1	100	
		Groenten op een stokje	MPK-2	57	
		Kip met pompoen en tomaten	PG-2	158	
		Lamsbout met tomaat, wortelen en pompoen	MPK-2	83	
		Paddenstoelen met wintergroenten	MPK-2	181	
		Pompoen met bacon	MPK-2	93	
		Pompoen met feta	MPK-2	159	
		Quinoa met gegrilde groenten	PG-2	56	
		Quinoa met groenten	PE-1	90	
		Pompoenpitten	Bloemkool met paddenstoelen	PE-1	94
			Bosbessen met een crumble van zaden, haverhout en honing	PE-1	40
	Fruit met yoghurt en zaden		MPK-2	49	
	Fruitontbijt		PE-1	38	
	Fruitsalade met kokosmelk en gemengde zaden		PG-2	50	
	Koekjes met zaden, noten en fruit		PE-1	64	
	Ovenschotel met tomaat, aubergine, courgette en mozzarella		PG-2	74	
	Zadengebak		PE-1	66	
	Port		Kwartel met granaatappel	PE-1	184
	Portobello's		Portobello opgevuld met tomaat en mozzarella	PG-2	68
		Portobello's, opgevuld	MPK-2	161	
	Postelein	Champignons met brie	PG-1	160	
	Prei	Bouillabaisse van schaaldieren	PG-2	116	
		Groenten met kokosmelk en groene curry	MPK-2	171	
		Groenten, gebakken met kurkuma en goudakaas	MPK-2	81	
		Hutsepot	MPK-2	139	
Kokkels met groenten		PE-2	76		
Mozzarella met groenten en walnoten		PG-1	168		
Paddenstoelen met wintergroenten		MPK-2	181		
Pikante currysoep met kip en groenten		PG-2	136		
Prei, gestoofd met gegrilde-gerookte rivierpaling		MPK-1	55		
Soepje van rode kool		MPK-2	163		
Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje		PE-2	60		
Wortel-preisoep met gember en kipsaté		PG-2	134		
Prosciutto		Sla, gebakken met krokante ham en knoflookchips	PE-1	162	
Pruimen		Fruit met gember en kaneel	MPK-2	43	
	Fruit met yoghurt en zaden	MPK-2	49		
<b>Q</b>	Quinoa	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	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>Q</b>	Quinoa	Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes	PG-1	50
		Sushi van quinoa met avocado	PE-1	56
<b>R</b>	Raap	Groentetorentje met peterseliesaus	MPK-2	165
	Radisjes	Salade van groenten met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	166
	Raketsla	Artisjok met garnalen en gebruinde pijnboompitten	PG-1	86
		Aubergines en courgettes met parmezaan en pijnboompitten	PG-1	166
		Garnalen met gepureerde bloemkool	MPK-1	77
		Maatjes met groenten en kruiden	PG-1	108
		Millefeuille van aubergines met gedroogde ham	MPK-1	135
		Tomatentaart met raketsla en parmezaan	PG-1	156
	Ras el hanout	Bloemkool uit de oven	PE-2	151
		Scampi met tapenade in de oven	PG-2	112
	Ree	Ree met spruiten en kurkuma	MPK-2	137
	Reuzengamba's	Reuzengamba's met tomaten en kruidensaus	PG-1	92
	Reuzengarnalen	Reuzengarnalen op de grill, met kruiden ingespoten	MPK-1	117
	Ricotta	Citrusvruchten met ricotta en pistachenoten	PE-1	46
		Fruittaart met ricotta	PG-2	176
		Groenten opgevuld met ricotta	PG-2	72
		Lasagne van groenten met kaas	PE-2	136
		Salade met ricotta en feta	PG-2	42
		Soepje van rode kool	MPK-2	163
Vijgen met ricotta en amandelschijfjes		MPK-2	47	
Rijst, wilde	Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	168	
Rivierpaling	Prei, gestoofd met gegrilde-gerookte rivierpaling	MPK-1	55	
Rodekool	Garnalenkoekjes	PE-2	72	
Rog	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	
	Roodbaars	Roodbaars met groene asperges	PE-2	46
	Roodbaarshaasje met ratatouille	PE-1	142	
	Vis in klei	MPK-2	145	
Room	Courgetteslierten met tomaat, champignons en een kaassausje	PE-2	130	
	Dessert met speculaas	MPK-2	99	
	Eitje met kaviaar	MPK-2	115	
	Schorseneer met wilde paddenstoelen, room en parmezaanshilfers	MPK-2	179	
	Zalm, rauw met lompvseitjes	PE-2	32	
Roomboter	Kwartel met granaatappel	PE-1	184	
Rosbief	Rosbief met spinazie en wortelsausje	PE-1	160	
Rougets	Rougets, gegrild met tomaten en olijven	MPK-1	167	
Rozemarijn	Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1	152	
	Forel, gegrild met champignons	PG-2	82	
	Inktvis in gekruide soep van tomaten	PE-2	38	
	Kerstomaatjes met feta	PE-1	106	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>R</b>	Rozemarijn	Kip met mosterd, spek en tomaten	PE-1	178
		Kip met vijgen in een wijnsaus	PG-2	160
		Kipfilet opgevuld met spinazie, kruiden en tomaat	PG-1	142
		Konijn met groenten en olijven	MPK-2	135
		Kriel- en zoete aardappelen met groenten en kruiden	PE-1	96
		Lamsvlees met groenten	PE-1	168
		Lamsvlees met kruiden, tomaat en gebakken wortelen	PE-2	110
		Ovenschotel met ui, tomaat en een krokante, kruidige parmezaankorst	PE-1	110
		Peer, gebakken met geitenkaas	PG-2	70
		Ratatouille van konijn	PE-1	182
		Vis en mosselen met een salade van tomaten	PG-1	118
		Vis in klei	MPK-2	145
		Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus	PE-2	36
		Zomers groenten: courgette, tomaat en aubergine	PG-1	64
		Rucola	Pannenkoeken van linzen en rijst met verse kruiden	PE-2
Salade met kip, cajun en guacamole	PE-2		100	
Salade van boekweit en aardappelen	PE-2		154	
Salade van groenten met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2		166	
Rundsvlees	Tournedos van rundvlees met broccoli	MPK-1	131	
<b>S</b>	Sardines	Sardines in de oven met een ratatouille	MPK-1	107
		Sardines met kruiden in de oven	MPK-1	61
Savooikool	Chips van savooikool	PE-2	160	
	Groenten met kokosmelk en groene curry	MPK-2	171	
	Hutsepot	MPK-2	139	
	Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2	98	
Scampi	Vis verpakt in savooikool met verse kruiden	MPK-2	75	
	Avocado met paprika en scampi	PG-1	82	
	Garnalenkoekjes	PE-2	72	
	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	
	Vissoep	PE-2	80	
Schaaldierenfumet	Vis en schelpdieren met tomaatjes en zeesla	PE-2	62	
Schelpen	Meli-Melo van schelpen en schaaldieren	MPK-1	83	
Schelvis	Schelvis, gebakken met zeekraal	MPK-1	165	
Schorseneren	Groenten met kokosmelk en groene curry	MPK-2	171	
	Schorseneer met wilde paddenstoelen, room en parmezaanschilders	MPK-2	179	
	Schorseneren met zeebaars	PE-1	150	
Selder	Groenten in de oven met verse kruiden en room	MPK-1	147	
	Hutsepot	MPK-2	139	
	Inktvisslaatje	MPK-1	169	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>	
<b>S</b>	Selder	Konijn met groenten en olijven	MPK-2	135	
		Pikante currysoep met kip en groenten	PG-2	136	
		Sobanoedels met selder en shiitake	MPK-1	155	
		Vis, gemarineerd, rauw met groenten	MPK-1	39	
	Serranoham	Asperges in omelet en ham gerold	PE-1	52	
	Sesamolie	Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten	PE-1	130	
		Doradefilet met gember	PG-2	92	
		Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86	
		Heilbot, rauw met sesamolie en koriandersausje	PE-1	134	
		Kokkels met groenten	PE-2	76	
		Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2	98	
		Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2	150	
		Rosbief met spinazie en wortelsausje	PE-1	160	
		Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	168	
		Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1	140	
		Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus	PE-2	36	
		Sesamzaad	Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1	152
			Fruit met yoghurt en zaden	MPK-2	49
			Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86
			Geitenkaas met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	126
Groenten met carpaccio van kaas			PE-2	134	
Groenten, gebakken met kurkuma en goudakaas	MPK-2		81		
Heilbot, rauw met sesamolie en koriandersausje	PE-1		134		
Kokkels met groenten	PE-2		76		
Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2		98		
Rolletjes van brickdeeg met tapenade van olijven en zongedroogde tomaten	PE-2		152		
Rosbief met spinazie en wortelsausje	PE-1		160		
Salade van groenten met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2		166		
Sashimi van vis	PE-2		58		
Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1		140		
Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje	PE-2	60			
Wortel-preisoep met gember en kipsaté	PG-2	134			
Zalm met sesamzaadjes en zeewier met wortelen	MPK-2	149			
Zalm, gegrild met heerlijke courgetterolletjes	PE-1	146			
Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus	PE-2	36			
Shiitake	Kip met shiitake, spinazie en gember	PE-1	176		
	Pikante currysoep met kip en groenten	PG-2	136		
	Quinoa met shiitakes en een eitje	PG-2	58		
	Sobanoedels met selder en shiitake	MPK-1	155		

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>S</b>	Sinaasappel	Citrusvruchten met ricotta en pistachenoten	PE-1	46
		Fruit met yoghurt en zaden	MPK-2	49
		Kwartel met gebakken wortelen en hazelnotensaus	PG-2	156
	Sint-jakobsvruchten	Carpaccio van sint-jakobsvruchten met truffelolie	MPK-1	75
		Sint-jakobsvruchten in 1 minuut gegaard	PG-2	102
		Sint-jakobsvruchten met avocado en een pittige vinaigrette	MPK-2	103
		Sint-jakobsvruchten met tomaat en zalmeitjes	PG-1	98
		Sint-jakobsvruchten met zeekraal	PE-2	70
	Sjalot	Curry van rode biet met kip	PE-1	170
		Gefermenteerde tomatensaus	PE-2	173
		Groenten in de oven met een saus van witte bonen	PE-1	100
		Groenten opgevuld met ricotta	PG-2	72
		Hapje met rauwe ham, noten, paddenstoelen en bladpeterselie	PG-2	144
		Kip met heerlijke tijmkorst, venkel, sjalot en tomaat	PE-2	106
		Kip met vijgen in een wijnsaus	PG-2	160
Kriel- en zoete aardappelen met groenten en kruiden		PE-1	96	
Kwartel met granaatappel		PE-1	184	
Kwartel met rode biet, ajuin en worteltjes		MPK-1	127	
Langoest 'Grenada style'		MPK-2	119	
Langoustines met groenten		MPK-2	107	
Linzenpaté		PE-1	62	
Omelet met boleten		PG-2	60	
Quinoa met groenten		PE-1	90	
Quinoa met shiitakes en een eitje	PG-2	58		
Sjalot	Rillettes van makreel	PE-1	136	
	Schorseneren met zeebaars	PE-1	150	
	Sint-jakobsvruchten met zeekraal	PE-2	70	
Sla	Garnalen met boontjes en zelfgemaakte mayonaise	PG-1	84	
	Peer, gebakken met geitenkaas	PG-2	70	
	Pittige salade met biefstuk en granaatappel	PG-2	150	
	Rode biet met geitenkaas en gemengde sla	PG-2	36	
	Salade met broccoli en avocado	PG-2	40	
	Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1	140	
Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal	PE-1	54		
Sluimererwten	Salade met kip, cajun en guacamole	PE-2	100	
Snijboontjes	Geitenkaas met snijboontjes	PG-1	164	
	Lamskoteletten met rode curry	MPK-1	133	
	Spaghetti met snijboontjes en tomaatjes	PG-1	62	
	Zalm, gelakt en gewokte snijboontjes met gember en knoflook	PE-2	42	
Sobanoedels	Sobanoedels met selder en shiitake	MPK-1	155	
Sojasaus	Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1	152	
	Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten	PE-1	130	

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>S</b>	<b>Sojasaus</b>	Dorade, geroosterd met spinazie, geraspte kokos en kurkuma	PE-1	148
		Doradefilet met gember	PG-2	92
		Gehaktballetjes in bouillon	PE-2	116
		Geitenkaas met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	126
		Kabeljauw met mosterd-sojasaus en tomaten	PG-2	96
		Kip met shiitake, spinazie en gember	PE-1	176
		Kip, gelakt met boontjes	PG-2	46
		Kokkels met groenten	PE-2	76
		Koolrolletjes gevuld met gehakt van kip en kruiden met een oosters sausje	PE-2	98
		Rosbief met spinazie en wortelsausje	PE-1	160
		Salade van groenten met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	166
		Sashimi van vis	PE-2	58
		Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1	140
		Soepje van garnalen, champignons en lente-uitjes	PE-1	138
		Venusschelpen in een soepje van sojasaus, gember en knoflook	PG-2	104
		Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje	PE-2	60
		Wortel-preisoep met gember en kipsaté	PG-2	134
		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	
	<b>Spaghetti</b>	Spaghetti met paddenstoelen, pijnboompitten en peterseliesausje	MPK-2	187
	<b>Speculaas</b>	Chocolademousse op speculaas	PG-2	172
		Dessert met speculaas	MPK-2	99
	<b>Spek</b>	Kip met mosterd, spek en tomaten	PE-1	178
		Kip met spek, champignons en rode wijn	MPK-2	127
		Kwartel met granaatappel	PE-1	184
	<b>Sperziebonen</b>	Vistajine met tomaten en sperziebonen	MPK-2	151
	<b>Spinazie</b>	Dorade, geroosterd met spinazie, geraspte kokos en kurkuma	PE-1	148
		Doradefilet met gember	PG-2	92
		Groenteschotel met gehakt	PE-2	112
		Halloumi met curry en komijnspinazie	PE-2	132
		Kalkoen, gevuld met groenten en champignons	MPK-2	97
		Kip met shiitake, spinazie en gember	PE-1	176
		Kipfilet opgevuld met spinazie, kruiden en tomaat	PG-1	142
		Kruidenballetjes met kurkuma	PG-2	120
		Lasagne van groenten met kaas	PE-2	136
		Paling, krokant gebakken met groene kruiden	PE-2	48
		Pittige zalm met in de oven gegaarde spinazie	PG-2	88
		Portobello's, opgevuld	MPK-2	161
		Rog met kappertjes, spinazie en tomaat	PG-2	130
		Rosbief met spinazie en wortelsausje	PE-1	160
		Soep van avocado en spinazie	PG-1	44

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>S</b>	Spinazie	Soepje met kikkererwten, spinazie en tomaat	MPK-2	167
		Spiegelei met rode biet en spinazie	PE-1	48
		Spinazie met tomaat, kurkuma en feta	PG-2	128
		Spinaziesoep, dik met feta	PE-1	108
		Tonijn met fluweelachtige spinazie	MPK-1	91
	Spitskool	Wraps van spitskool gevuld met geitenkaas en groenten	PE-1	58
	Sprot	Sprot, gegrild	MPK-1	35
	Spruiten	Hutsepot	MPK-2	139
		Ree met spruiten en kurkuma	MPK-2	137
		Zalm, gegrild met groenten en nori	PE-1	144
	Staartvis	Spie van gegrilde paling en staartvis	PG-1	122
	Sugar snaps	Kokkels met groenten	PE-2	76
		Salade van boekweit en aardappelen	PE-2	154
<b>T</b>	Tandooricurry	Curry van rode biet met kip	PE-1	170
	Tapenade	Rolletjes van brickdeeg met tapenade van olijven en zongedroogde tomaten	PE-2	152
		Tijgergarnalen	Tijgergarnalen met groentesalsa	PG-1
	Tijm	Tijgergarnalen met tomaten, kruiden en hazelnoten	PG-2	114
		Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1	152
		Courgette met rauwe ham	PG-2	146
		Courgettes en tomaten met feta	PE-1	116
		Forel, gegrild met champignons	PG-2	82
		Groenten opgevuld met ricotta	PG-2	72
		Kabeljauw met lamsoor en gare tomaatjes	PE-2	40
		Kerstomaatjes met feta	PE-1	106
		Kip met heerlijke tijmkorst, venkel, sjalot en tomaat	PE-2	106
		Kriel- en zoete aardappelen met groenten en kruiden	PE-1	96
Kwartel met gebakken wortelen en hazelnotensaus		PG-2	156	
Lamsvlees met kruiden, tomaat en gebakken wortelen	PE-2	110		
Ovenschotel met ui, tomaat en een krokante, kruidige parmezaankorst	PE-1	110		
Paddenstoelen met wintergroenten	MPK-2	181		
Quinoa met groenten	PE-1	90		
Ratatouille van konijn	PE-1	182		
Salade met kip, cajun en guacamole	PE-2	100		
Venkel in de oven met kleine trostomaatjes	PG-1	54		
Vis en schelpdieren met tomaatjes en zeesla	PE-2	62		
Vis in klei	MPK-2	145		
Zalm met een tijmkorstje, tomaatjes en groene asperges in de oven	PG-2	90		
Zalm met olijven-pistachetapenade en tomaatje	PE-2	50		
Zalm, gegrild met heerlijke courgetterolletjes	PE-1	146		
Zalm, gelakt en gewokte snijboontjes met gember en knoflook	PE-2	42		
Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus	PE-2	36		
Zeebaars met ansjovis, tomaten en ui	PE-2	52		



	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>T</b>	<b>Tomaat</b>	Aubergines met mozzarella, parmezaan en tomaten	PG-2	76
		Aubergines op drie verschillende wijzen	PG-1	52
		Avocado met geitenkaas en tomaat	MPK-1	143
		Bouillabaisse van schaaldieren	PG-2	116
		Carpaccio van tomaat	MPK-1	51
		Chateaubriand op de grill met volledige groenten	PG-1	140
		Courgettes en tomaten met feta	PE-1	116
		Courgetteslierten met tomaat, champignons en een kaassausje	PE-2	130
		Feta met Komkommersalsa	PG-1	170
		Feta met tomaat en olijven	PE-2	140
		Filet pur met couscous van bloemkool en tomaat in de oven	PG-2	166
		Garnalen, gemarineerd op een stokje met een tomaatje	PG-1	88
		Geitenkaas met snijboontjes	PG-1	164
		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 met carpaccio van kaas	PE-2	134
		Groenten opgevuld met ricotta	PG-2	72
		Groenteschotel met gehakt	PE-2	112
		Groentespies met verse rozemarijn en walnotenmayonaise	MPK-1	149
		Haloumi, gebakken met groene asperges en tomaatjes	PG-1	154
		Ibericoham met een tomatensausje	PG-1	138
		Inktvis in gekruide soep van tomaten	PE-2	38
		Inktvis opgevuld met garnalen, groenten en kruiden	PG-1	126
		Inktvisslaatje	MPK-1	169
		Kabeljauw met mosterd-sojasaus en tomaten	PG-2	96
		Kabeljauw, rauw met tomaat en olijventapenade	MPK-1	87
		Kabeljauwhaasje met zeekraal en tomaatjes	PG-2	98
		Kalkoen, gevuld met groenten en champignons	MPK-2	97
		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 mosterd en tomaat	MPK-2	130
		Kip met mosterd, spek en tomaten	PE-1	178
		Kip met pompoen en tomaten	PG-2	158
		Kipfilet opgevuld met spinazie, kruiden en tomaat	PG-1	142
		Komkommerslaasjes met gazpacho	PG-1	40
		Krab opgevuld met groenten, kruiden en noten	PE-2	68
		Lamsgehakt met kruiden op stokjes en tomatensaus met curry	PG-2	148
		Lamsvlees met groenten	PE-1	168
		Lamsvlees met kruiden, tomaat en gebakken wortelen	PE-2	110
		Langoest 'Grenada style'	MPK-2	119
		Langoustines, kort gegrild met zachte tomaten	PE-2	84

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>T</b>	<b>Tomaat</b>	Lasagne van groenten met kaas	PE-2	136
		Maatjes met groenten en kruiden	PG-1	108
		Makreel in de oven met mosterd en kleine trostomaatjes	PG-2	94
		Makreel, gestoomd met courgetteslierten en tomaatjes	PG-2	38
		Meli-Melo van schelpen en schaaldieren	MPK-1	83
		Millefeuille van aubergines met gedroogde ham	MPK-1	135
		Mojo verde	PG-1	36
		Mosselen marinera	PG-2	110
		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
		Pittige zalm met in de oven gegaarde spinazie	PG-2	88
		Pompoen met feta	MPK-2	159
		Portobello opgevuld met tomaat en mozzarella	PG-2	68
		Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes	PG-1	50
		Ratatouille van konijn	PE-1	182
		Reuzengamba's met tomaten en kruidensaus	PG-1	92
		Rog met dikke tomatensaus en kappertjes	PG-2	132
		Rog met kappertjes, spinazie en tomaat	PG-2	130
		Roodbaarshaasje met ratatouille	PE-1	142
		Rougets, gegrild met tomaten en olijven	MPK-1	167
		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 courgetteslierten met hiziki	PG-1	58
		Sardines in de oven met een ratatouille	MPK-1	107
		Scampi met tapenade in de oven	PG-2	112
		Scampi's met rijke tomatensaus	MPK-1	65
		Sint-jakobsvruchten met tomaat en zalmeitjes	PG-1	98
		Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1	140
		Soepje met kikkererwten, spinazie en tomaat	MPK-2	167
		Soepje van tomaten, paprika en mozzarella	PE-2	138
		Spaghetti met snijboontjes en tomaatjes	PG-1	62
		Spinazie met tomaat, kurkuma en feta	PG-2	128
		Tartaar van tomaten	MPK-2	73
		Tian van mozzarella, courgette, aubergine en tomaat	PE-1	118
		Tijgergarnalen met groentesalsa	PG-1	90
		Tijgergarnalen met tomaten, kruiden en hazelnoten	PG-2	114
		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

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>		
<b>T</b>	<b>Tomaat</b>	Tomatjes 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		
		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		
		Torentje van rauwe zeebaars en gefrituurde nori	MPK-1	103		
		Trostomaatjes met spek	PG-1	136		
		Venkel in de oven met kleine trostomaatjes	PG-1	54		
		Vis en mosselen met een salade van tomaten	PG-1	118		
		Vis en schelpdieren met tomaatjes en zeesla	PE-2	62		
		Vis met kruiden, kokosmelk, limoen en tomaatjes	PG-1	128		
		Vis, gemarineerd, rauw met groenten	MPK-1	39		
		Vissoep	PE-2	80		
		Vistajine met tomaten en sperziebonen	MPK-2	151		
		Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal	PE-1	54		
		Zalm met aubergines en tomaten	PG-1	130		
		Zalm met een tijmkrustje, tomaatjes en groene asperges in de oven	PG-2	90		
		Zalm met en soepje van pomelmoes- en tomatensap	PG-1	124		
		Zalm met warme olijven en tomaatjes	MPK-2	77		
		Zalm, gerookt met tomatensalade en lompviseitjes	PG-1	104		
		Zalm, kort gebakken met krokant vel en groenten	PG-1	112		
		Zalm, rauw met zalmeitjes en tomaten	PG-2	84		
		Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus	PE-2	36		
		Zeebaars met ansjovis, tomaten en ui	PE-2	52		
		Zeebaars, op vel gebakken met asperges en tomaat	MPK-1	85		
		Zomers groenten: courgette, tomaat en aubergine	PG-1	64		
		Zwaardvis met tomaatjes en een sausje van ansjovis en kappertjes	MPK-2	79		
		<b>Tomaat, gedroogd</b>	Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1	152	
			Aubergines, gekruid uit de oven	PE-2	151	
			Olijventapenade	MPK-1	45	
			Ovenschotel met ui, tomaat en een krokante, kruidige parmezaankorst	PE-1	110	
			Paprika's opgevuld met kippengehakt en kruiden	PE-2	104	
			Rolletjes van brickdeeg met tapenade van olijven en zongedroogde tomaten	PE-2	152	
			Scampi's met rijke tomatensaus	MPK-1	65	
			Tartaar van tomaten	MPK-2	73	
			<b>Tomatenpuree</b>	Aubergine opgevuld met lamsgehakt	PG-2	164
				Bouillabaisse van schaaldieren	PG-2	116

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>T</b>	Tomatenpuree	Lamsgehakt met kruiden op stokjes en tomatensaus met curry	PG-2	148
		Lamsvlees met groenten	PE-1	168
		Ragout met slierten van courgette	PE-1	164
	Tong	Tongfilets, gekruid, rond citroengras	PE-2	34
		Tongrolletjes met groenten, nori en wasabi	MPK-2	109
	Tonijn	Albacoretonijn met pittige aubergines	PE-1	152
		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
Trostomaat	Gefermenteerde tomatensaus	PE-2	173	
	Lamskoteletten met rode curry	MPK-1	133	
	Quinoa met groenten	PE-1	90	
	Trostomaatjes in de oven met verse kruiden	MPK-1	157	
Truffel	Puree van bloemkool met garnalen en truffel	PG-2	108	
Truffelolie	Puree van bloemkool met garnalen en truffel	PG-2	108	
Truffelschilfers	Garnalen met truffel en knolselderspaghetti	MPK-2	117	
<b>U</b>	UI	Aubergine opgevuld met lamsgehakt	PG-2	164
		Aubergines met mozzarella, parmezaan en tomaten	PG-2	76
		Ceviche van zalm	PG-1	114
		Chateaubriand op de grill met volledige groenten	PG-1	140
		Currysoep met kip en courgette	PE-2	102
		Gehakt met bloemkoolpuree en tomaten	PE-2	114
		Gehaktballen met groenten	PE-1	60
		Groentecurry met pompoen, aubergine, linzen en kikkererwten	PG-2	54
		Hutsepot	MPK-2	139
		Inktvis in gekruide soep van tomaten	PE-2	38
		Kikkererwten met gestoofde paprika's	PG-2	44
		Kikkererwtenpuree met groenten	PE-2	162
		Kip met curry	PE-1	174
		Kip met kurkuma en granaatappel	PG-2	138
		Kruidenballetjes met kurkuma	PG-2	120
		Kwartel met gebakken wortelen en hazelnotensaus	PG-2	156
		Lamsvlees met groenten	PE-1	168
		Linzen met wortelen en aardappelen	MPK-2	169
		Linzensoep met kurkuma	PG-2	124
		Mosselen met lente-uitjes en een mayonaise-mosterdsausje	PG-1	110
		Ovenschotel met ui, tomaat en een krokante, kruidige parmezaankorst	PE-1	110
		Overdaad aan groenten	PG-1	48
		Paddenstoelen met spekreepjes	MPK-2	183
		Quinoa met gegrilde groenten	PG-2	56
		Ragout met slierten van courgette	PE-1	164
		Rode biet met cottage cheese	PG-1	150

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>		
<b>U</b>	<b>Ui</b>	Rode uien uit de oven	PE-2	150		
		Salade met ricotta en feta	PG-2	42		
		Soepje van rode kool	MPK-2	163		
		Spinaziesoep, dik met feta	PE-1	108		
		Tijgergarnalen met groentesalsa	PG-1	90		
		Tijgergarnalen met tomaten, kruiden en hazelnoten	PG-2	114		
		Tomatensalade	PG-1	46		
		Tonijn uit blik met zachte ui in tomatensaus	MPK-2	153		
		Uien opgevuld met gahakt en tomatensaus	PE-1	172		
		Vistajine met tomaten en sperziebonen	MPK-2	151		
		Zeebaars met ansjovis, tomaten en ui	PE-2	52		
		<b>Uitjes</b>	<b>Kip met spek, champignons en rode wijn</b>		MPK-2	127
					MPK-2	139
		<b>V</b>	<b>Varkensvlees</b>	Hutsepot	MPK-2	139
<b>Veenbessen</b>	Magret de canard met veenbessen en granaatappel		PG-2	152		
<b>Veldsla</b>	<b>Zadengebak</b>		PE-1	66		
			MPK-1	75		
<b>Veldsla</b>	<b>Carpaccio van sint-jakobsvruchten met truffelolie</b>		MPK-1	103		
			MPK-1	103		
<b>Venkel</b>	<b>Bouillabaisse van schaaldieren</b>		PG-2	116		
		Groenten in de oven met verse kruiden en room	MPK-1	147		
		Kip met heerlijke tijmkorst, venkel, sjalot en tomaat	PE-2	106		
		Overdaad aan groenten	PG-1	48		
		Rog met gebakken venkel	MPK-1	89		
		Salade van groenten met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	166		
		Salade van wilde rijst met venkel en kruiden	PE-2	168		
		Tomatensoep, koud met gekruide kaaschips	PE-2	128		
		Venkel in de oven met kleine trostomaatjes	PG-1	54		
		Vis in bakpapier met venkel	MPK-1	101		
		Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus	PE-2	36		
		<b>Venusschelpen</b>	<b>Bouillabaisse van schaaldieren</b>		PG-2	116
				Venusschelpen in een peterseliesoepje	MPK-1	177
		<b>Venusschelpen</b>	<b>Venusschelpen in een soepje van sojasaus, gember en knoflook</b>		PG-2	104
	PG-2			34		
<b>Vijgen</b>	<b>Kaki met rijpe banaan, vijgen, yoghurt en granaatappel</b>		MPK-2	44		
			PG-2	160		
		Kip met vijgen in een wijnsaus	PG-2	160		
		Koekjes van sesamzaadjes en vijgen	PE-2	188		
		Vijgen met ricotta en amandelschijfjes	MPK-2	47		
<b>Vis</b>	<b>Sashimi van vis</b>		PE-2	58		
		Vis verpakt in savooikool met verse kruiden	MPK-2	75		
		Vis, gemarineerd, rauw met groenten	MPK-1	39		
		Vissoep	PE-2	80		
		Vistajine met tomaten en sperziebonen	MPK-2	151		
<b>Visfilet</b>	<b>Vis en schelpdieren met tomaatjes en zeesla</b>		PE-2	62		
		Vis verpakt in nori met prei, arame en een oosters sausje	PE-2	60		

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>V</b>	Volkorenesesamzaadjes	Koekjes van sesamzaadjes en vijgen	PE-2	188
<b>W</b>	Walnoten	Appel met mozzarella in de oven	PE-1	114
		Banaan, gebakken met room en walnoten	MPK-2	37
		Chocolade met noten	PE-1	190
		Groenten, gebakken met kurkuma en goudakaas	MPK-2	81
		Havermoutpap	PE-1	42
		Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1	64
		Peer, gebakken met geitenkaas	PG-2	70
	Wasabi	Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86
	Waterkers	Feta met Komkommersalsa	PG-1	170
		Tian van paprika met kaas en een tomatensausje	PG-1	174
	Wijn, rode	Curry van rode biet met kip	PE-1	170
		Kip met vijgen in een wijnsaus	PG-2	160
		Magret de canard met veenbessen en granaatappel	PG-2	152
		Vissoep	PE-2	80
	Wijn, witte	Kokkels met groenten	PE-2	76
		Mosselen marinera	PG-2	110
		Quinoa met shiitakes en een eitje	PG-2	58
		Ratatouille van konijn	PE-1	182
		Schorseneren met zeebaars	PE-1	150
		Sint-jakobsvruchten met zeekraal	PE-2	70
	Witlof	Groenten met kokosmelk en groene curry	MPK-2	171
		Kipballetjes met knolselder en witloof	MPK-2	133
		Knolselder en witlof met garnalen en hazelnoten	PG-2	106
		Tarte tatin met witlof	PE-1	196
	Wortel	Briouats met groenten	MPK-2	61
		Curry van rode biet met kip	PE-1	170
		Gefermenteerde wortelen	PE-2	172
		Gehakt met bloemkoolpuree en tomaten	PE-2	114
		Gehaktballen met groenten	PE-1	60
		Groenten in de oven met verse kruiden en room	MPK-1	147
		Groenten, gebakken met kurkuma en goudakaas	MPK-2	81
		Groentetorentje met peterseliesaus	MPK-2	165
		Hutsepot	MPK-2	139
		Kikkererwtenpuree met groenten	PE-2	162
		Konijn met groenten en olijven	MPK-2	135
		Kwartel met gebakken wortelen en hazelnotensaus	PG-2	156
		Kwartel met rode biet, ajuin en worteltjes	MPK-1	127
		Lamsbout met tomaat, wortelen en pompoen	MPK-2	83
		Lamsvlees met kruiden, tomaat en gebakken wortelen	PE-2	110
		Langoustines met groenten	MPK-2	107
		Linzen met wortelen en aardappelen	MPK-2	169
		Linzenpaté	PE-1	62

	Ingrediënt	Recept	Boek	Pagina		
W	Wortel	Mozzarella met groenten en walnoten	PG-1	168		
		Paddenstoelen met wintergroenten	MPK-2	181		
		Pikante currysoep met kip en groenten	PG-2	136		
		Ragout met slierten van courgette	PE-1	164		
		Rosbief met spinazie en wortelsausje	PE-1	160		
		Salade van groenten met gemarineerde sesamzaadjes	PE-2	166		
		Salade van wortel en rode biet met pistachenoten en granaatappel	PE-1	88		
		Sushi van quinoa met avocado	PE-1	56		
		Wortel-preisoep met gember en kipsaté	PG-2	134		
		Wraps van spitskool gevuld met geitenkaas en groenten	PE-1	58		
		Zalm met sesamzaadjes en zeewier met wortelen	MPK-2	149		
		X	Xeresazijn	Hapje met rauwe ham, noten, paddenstoelen en bladpeterselie	PG-2	144
Salade met broccoli en avocado	PG-2			40		
Tomatensoep, koud met gekruide kaaschips	PE-2			128		
Y	Yoghurt	Cake van blauwe bessen	PE-2	182		
		Feta met Komkommersalsa	PG-1	170		
		Fruit met yoghurt en zaden	MPK-2	49		
		Kaki met rijpe banaan, vijgen, yoghurt en granaatappel	MPK-2	44		
Z	Zaden	Bosbessen met een crumble van zaden, havermout en honing	PE-1	40		
		Fruitontbijt	PE-1	38		
		Fruitsalade met kokosmelk en gemengde zaden	PG-2	50		
		Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86		
		Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1	64		
		Parmezaanchips met zaadjes	PE-2	124		
		Zadengebak	PE-1	66		
		Zalm	Zalm	Carpaccio van zalm met slierten van groene asperges en een heerlijk oosters sausje met pindanoten	PE-1	130
				Ceviche van zalm	PG-1	114
				Gehakt van zalm met kruiden en wasabimayonaise	PG-2	86
				Koekjes met zaden, noten en fruit	PE-1	64
				Krab met rauwe zalm en zalmeieren	MPK-1	173
Pittige zalm met in de oven gegaarde spinazie	PG-2			88		
Rolletjes van courgette, gerookte zalm en nori	PG-1			96		
Slaatje met garnalen, zalm en boontjes	MPK-1			175		
Slaatje van zalm met krokant gebakken zalmvel	PE-1			140		
Vissoep	PE-2			80		
Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal	PE-1			54		
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 pomelmoes- en tomatensap	PG-1	124				
Zalm met olijven-pistachetapenade en tomaatje	PE-2	50				
Zalm met sesamzaadjes en zeewier met wortelen	MPK-2	149				
Zalm met warme olijven en tomaatjes	MPK-2	77				

	<b>Ingrediënt</b>	<b>Recept</b>	<b>Boek</b>	<b>Pagina</b>
<b>Z</b>	<b>Zalm</b>	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 lamsoren	MPK-1	105
		Zalm, rauw met lompviseitjes	PE-2	32
		Zalm, rauw met spaghetti van courgette	MPK-1	111
		Zalm, rauw met warme roze pomelmoes	MPK-1	109
		Zalm, rauw met zalmeitjes en avocado	PG-1	100
		Zalm, rauw met zalmeitjes en tomaten	PG-2	84
	<b>Zalmeitjes</b>	Courgette, gaar met krabsalade en zalmeitjes	PG-1	102
		Krab met rauwe zalm en zalmeieren	MPK-1	173
		Sint-jakobsvruchten met tomaat en zalmeitjes	PG-1	98
		Zalm met en soepje van pomelmoes- en tomatensap	PG-1	124
		Zalm, opgevuld met krab, zalmeitjes, groenten en dillesaus	PE-1	132
		Zalm, rauw met warme roze pomelmoes	MPK-1	109
		Zalm, rauw met zalmeitjes en avocado	PG-1	100
Zalm, rauw met zalmeitjes en tomaten		PG-2	84	
<b>Zalmforel</b>	Zalmforel met groene asperges	MPK-1	179	
<b>Zeebaars</b>	Schorseneren met zeebaars	PE-1	150	
	Torentje van rauwe zeebaars en gefrituurde nori	MPK-1	103	
	Vis in bakpapier met venkel	MPK-1	101	
	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	
	<b>Zeebarbeel</b>	Bouillabaisse van schaaldieren	PG-2	116
	<b>Zeekraal</b>	Kabeljauwhaasje met zeekraal en tomaatjes	PG-2	98
Schelvis, gebakken met zeekraal		MPK-1	165	
Sint-jakobsvruchten met zeekraal		PE-2	70	
Tomaat-garnaal		PE-2	78	
Zeebaars met courgette en zeekraal		PE-2	44	
<b>Zeewier</b>		Vis en schelpdieren met tomaatjes en zeesla	PE-2	62
<b>Zeezout</b>	Zeebaars in zoutkorst met venkel in tomatensaus	PE-2	36	
<b>Zilvervliesrijst</b>	Pannenkoeken van linzen en rijst met verse kruiden	PE-2	164	
<b>Zonnebloempitten</b>	Fruit met yoghurt en zaden	MPK-2	49	
	Zadengebak	PE-1	66	
<b>Zwaardvis</b>	Zwaardvis met tomaatjes en een sausje van ansjovis en kappertjes	MPK-2	79	