



Haal die prikkers al maar boven!

De ultieme fondue tips

Fonduen wordt vaak gezien als ouderwets, saai of ‘te zwaar op de maag’. Maar het is o zo gezellig, lekker en ideaal met kids omdat ze lekker zelf kunnen kokkerellen. Bovendien maak je het zo (on)gezond en origineel als je zelf wilt, met de tips hieronder!

3 veelgestelde vragen voor een geslaagde fondue-avond:

Hoeveel olie en vlees voorzie je best voor een fondue-avond?

Met deze hoeveelheden zit je goed:

- Je hebt ongeveer 1 liter olie nodig voor 4 à 6 personen.
- Reken op ongeveer 250g vlees of 350g vis per persoon.

[Inspiratie voor lekkere bijgerechten of een veggie fondue/gourmet vind je hier.](#)

Let op: niet alle fonduesets zijn hetzelfde. Chocolate- en kaasfondue gebeurt doorgaans met potten uit aardewerk, vleesfondue met roestvrij staal of gietijzer.



Hoe weet je of de olie warm genoeg is?

Je stelt je toestel best gewoon in op 180°C. Als de olie te heet is, zal je vlees verbranden. Als de olie niet warm genoeg is, zal je vlees geen lekker korstje krijgen.

Tip: geen thermometer? Test met een stukje brood of de olie het gewenste resultaat geeft.

Welke olie moet je gebruiken?

Gebruik steeds een olie die bestand is tegen hoge temperaturen, zoals de speciale fondue-olie die je vindt bij SPAR.

Je kunt de fonduepan ook met bouillon vullen in plaats van olie: super smaakvol en minder vet. Perfect voor wie op zoek is naar variatie.

[Onze favoriet: deze heerlijke knoflookbouillon!](#)



De origineelste fondue-recepten

Toch liever wat anders dan olie of bouillon om mee te fonduen? Wat dacht je van de 5 fondue-favorieten van de SPAR-redactie?



Hoofdgerechten

Kaasfondue met truffel



Bijgerechten

Knoflookbouillon voor fondue



Hoofdgerechten

Roséfondue



Hoofdgerechten

Pompoenfondue



Hoofdgerechten

Pizzafondue

De ultieme vleesfondue

Vraag zeker raad aan je SPAR-winkelier voor de perfecte combinatie van sappig rundsvlees, kruidige kipfilet, mini-burgers, worstjes en al je andere favoriete lekkernijen!

Zelf je vleeschotel samenstellen? Onze homemade favorieten zijn:

- Homemade gehaktballetjes, zoals deze [kippenballetjes met sriracha](#)
- Gemarineerde kippenblokjes en stukjes biefstuk
- [Lamskoteletjes in notenkorst](#)
- (knak-)worstjes
- [Varkenshaasblokjes in spek en basilicum](#)
- Groentjes in een jasje van bacon
- [Denk ook eens aan wild: hertenbiefstuk, eendenborstfilet,...](#)

Tip: Voorzie aparte borden voor de rauwe en gekookte stukken vlees.



Een verrukkelijke visfondue

Ook aan een visfondue heb je weinig werk. En doordat je de vis gaart in bouillon, is het lekker licht en gezond. Kies best voor stevige vissoorten zoals zalm, tong en kabeljauw. Maar ook scampi's en mosseltjes kunnen perfect.

Onze homemade favorieten voor een visfondue:

- [Tequila-garnalen](#)
- Zalmblokjes
- Coquilles
- [Homemade fishsticks](#)
- [Scampiballetjes met kippengehakt](#)
- Gemarineerde scampi's
- [Kibbelingen](#)

Tip: scampi's, stevige visballetjes en coquilles prik je op een fonduevorkje. De zachte(re) visblokjes, kibbelingen en tongrolletjes pocheer je met behulp van een netje.

Op zoek naar de lekkerste bijgerechten voor fondue, gourmet of teppanyaki? Of wil je een 100% veggie tafelkookavondje organiseren? [Ontdek hier de lekkerste ideetjes met groenten in de hoofdrol!](#)

