



*Ruud 's Kookboek*

**Afternoon- & high tea recepten**  
**Deel 1**

## **Inhoudsopgave.**

Akkie's BLT.....	3
Appelsandwich. ....	4
Bagels met zalm. ....	5
Bageltosti. ....	6
BLT sandwich.....	7
Boerenkaassandwich met eiersalade.....	8
Britse pasteitjes. ....	9
Broodbol gevuld met gehakt. ....	10
Christmas club sandwich. ....	11
Citroencakesandwiches met lemon- of orange-curd. ....	12
Lemon curd I. ....	14
Lemon curd II. ....	15
Orange curd. ....	16
Clubsandwich. ....	17
Clubsandwich fricandeau met tonijnmayonaise. ....	18
Clubsandwich met haringtartaar.....	19
Clubsandwich met paling.....	20
Croquetas de bacalao - viskroketjes. ....	21
Tartelettes met ananas.....	22
Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek. ....	23
Gebruikte afkortingen. ....	24

## Akkie's BLT.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Slank**  
**Bron:** Akkie

### Ingrediënten

4-8 sn brood, witte  
en/of bruine  
2-4 pl ham, naar keuze  
2-4 pl kaas, naar keuze  
- komkommer, in  
plakjes  
- margarine  
- mayonaise, Zaanse  
- tomaat, in plakjes

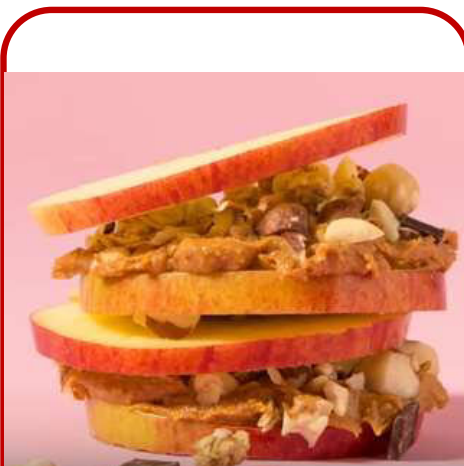
**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de over op grillstand (190°C).  
Snijd de komkommer en/of tomaat in de  
hoeveelheid plakjes die nodig zijn om je  
boterham mee te bedekken.  
Smeer de margarine op de boterhammen, leg  
op de helft van de boterhammen eerst de plak  
ham, gevolgd door de kaas.  
Leg hierop als laatste een boterham  
(ondersteboven).  
Zodra de oven warm is, doe je ze op een  
rooster/plaat en zet op ca. 8 min.  
De boterhammen zijn klaar als de kaas flink  
bubbelt.  
Haal ze uit de oven en beleg ze met  
tomaat/komkommer en maak af met de Zaanse  
mayonaise.

3

## Appelsandwich.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 appel, friszoete (bijv. Jonagold)  
25 g noten, ongezouten, grof gehakt  
1 el muesli, crunchy  
1 el pindakaas

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 409  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 33 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwijder met de appelboor het klokhuis uit de appel.

Snijdt van de appel 4 ringen van een ½ cm dik.

Besmeer 2 ringen met pindakaas.

Verdeel de noten en muesli over de pindakaas. Leg de andere 2 appelringen erop en druk licht aan.

Je hebt nu appelsandwiches.

## Bagels met zalm.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande, Carta-  
Johan

### Ingrediënten

4 bagels  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
125 g roomkaas met  
mierikswortel , verse  
½ zk rucola  
100 g zalm, gerookte

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 290  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 25 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.  
Halveer de bagels overlangs en leg ze met  
snijvlak naar boven op de bakplaat.  
Schuif de bagels onder de grill en rooster ze in  
1-2 min. goudbruin.  
Bestrijk de bagelhelften royaal met roomkaas  
en leg op elke helft een toef rucola.  
Snijd de plakken zalm in lange repen van 2-3  
cm.  
Leg de repen zalm losjes op de bagels.  
Maal de zwarte peper erboven.

## Bageltosti.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande 2006-02

### Ingrediënten

2 bagels  
1 el boter  
4 pl ham, rauwe  
1 bl mozzarella (kaas)  
1 tl oregano, gedroogde  
- peper, versgemalen  
1 tomaat, grote  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 395  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 22 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Halveer de bagels overlans.  
Snijd de mozzarella en de tomaat in dunne plakjes.  
Beleg de onderste helften van de bagels met plakjes ham, plakjes mozzarella en plakjes tomaat.  
Strooi er de oregano en wat zout en (versgemalen) peper over.  
Leg de bovenste helften van de bagels erop.  
Smelt de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag.  
Leg de bagels erin en bak ze met deksel op de pan op een matig vuur in 5 min. goudbruin (keer de bagels halverwege met behulp van een schuimspaan voorzichtig om).

### Tip:

Deze tosti kun je ook maken met stukken ciabatta of focaccia.

## BLT sandwich.



**Menugang:** High tea,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Laura's bakery,  
OkokoRecepten

### Ingrediënten

1 el boter, zachte  
2 sn brood  
2 el mayonaise  
- peper  
2-3 bld sla  
3-4 sn spek, gerookt  
2-3 pl tomaat  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bak het spek knapperig in een koekenpan.  
Laat het spek uitlekken op keukenpapier.  
Rooster ondertussen de sneetjes brood en besmeer ze met de boter en de mayonaise.  
Bestrooi ze met wat peper en zout.  
Schik de sla, de plakjes tomaat en het spek op een van de sneetjes brood.  
Leg het andere sneetje erbovenop en prik de sandwich met een houten prikker vast.  
Snijd de sandwich door en serveer.

### Tips:

De timing is in dit recept erg belangrijk. De toast en het spek zouden allebei nog warm moeten zijn als je de sandwich serveert. Een BLT die te laat wordt geserveerd, is nog wel lekker, maar niet zo overheerlijk als de BLT die snel wordt bereid en warm wordt geserveerd.

Vervang de mayonaise eens door truffel-mayonaise vermengt met een klein beetje yoghurt.

## Boerenkaassandwich met eiersalade.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

8 sn brood  
6 eieren, scharrel-  
1 snf peper  
4 pl kaas  
3 el saus, ravigotte-  
1 sjalotje  
4 bld sla, krop-  
2 el tuinkers

### Bereiding.

Kook de eieren in ca. 8 min. hard.  
Laat ze onder koud stromend water schrikken en pel de eieren.  
Snijd ze fijn òf snijd de eieren in de eiersnijder in plakjes, draai het ei een kwartslag en snijd het nogmaals in de eiersnijder tot reepjes.  
Meng het sjalotje en de ravigottesaus met het ei en breng op smaak met peper.  
Beleg de helft van de sneden brood met de sla en de kaas.  
Schep er de eiersalade op en dek af met de laatste sneden brood.  
Snijd de sandwiches diagonaal door en leg ze op de borden.  
Bestrooi ze met de tuinkers.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 553  
**Eiwit:** 30 g  
**Koolhydraten:** 51 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 25 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Britse pasteitjes.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: Britse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2012-11**

### Ingrediënten

**1 aardappel, vastkokend**  
**8 pl bladerdeeg,**  
**roomboter-**  
**60 g boter**  
**1 ei**  
**250 g gehakt, half-om-**  
**half**  
**½ knolselderij**  
**- peper, versgemalen**  
**1 ui**  
**125 g winterpeen**  
**1 el Worcestershire**  
**Sauce**  
**- zout**

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd de aardappel, de knolselderij en de winterpeen in blokjes van 1 x 1 cm.  
Maak de ui schoon en snijd hem in ringen.  
Snijd de ringetjes ui klein.  
Meng de aardappel, knolselderij en winterpeen met de ui en de Worcestershire sauce door het gehakt.  
Breng het gehakt op smaak met versgemalen peper en zout.  
Plak steeds 2 plakjes bladerdeeg aan elkaar zodat er een rechthoek ontstaat.  
Druk de overlappende rand aan.  
Verdeel de vulling over het midden van het deeg.  
Leg op elke portie 15 g boter.  
Vouw de 4 uiteinden van het bladerdeeg naar binnen en druk het rondom dicht.  
Druk met duim en wijsvinger een schulp patroon in de rand.  
Herhaal dit met de rest van de pasteitjes.  
Bestrijk ze met ei en bak ze ca. 35 min. in de oven.

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Grill-/oventijd: 35 min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 715**  
**Eiwit: 20 g**  
**Koolhydraten: 46 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 49 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 0 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Broodbol gevuld met gehakt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Stank**  
**Bron:** AllerHande 2005-02, MyTaste, Smulweb

### Ingrediënten

4 bollen, Italiaanse  
100 ml bouillon, kruiden-  
250 g gehakt, runder-  
100 g gorgonzola  
½ el kruiden, keuken, Italiaanse, gedroogde  
6 olijven, zwarte, zonder pit  
½ el paprikapoeder, milde  
- peper, versgemalen  
1 tomaat  
1 bl tomatenpuree  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Bak het gehakt in een koekenpan zonder vet op matig hoog vuur al omscheppend rul.

Bak de fijngesneden ui 2-3 min. zachtjes mee. Schep de tomatenpuree, de paprikapoeder en de helft van de Italiaanse kruiden door gehakt en bak het 1 min. mee.

Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 min. zachtjes sudderen tot het vocht verdampt is.

Breng het gehaktmengsel op smaak met zout en versgemalen peper.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd van de Italiaanse bollen het kapje af en hol de bollen iets uit.

Zet de bollen op de bakplaat en vul ze met het gehaktmengsel.

Verdeel er de olijven, de gorgonzola en de tomaat over.

Strooi er de rest van de Italiaanse kruiden en wat peper over.

Leg de kapjes naast de gevulde bollen.

Bak de gevulde bollen in midden van oven 20-25 min. tot ze knapperig zijn en de kaas gesmolten is.

### Tip:

Lekker met een salade van eikenbladsla en cherrytomaatjes.

**Bereidingstijd:** 40 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 485

**Eiwit:** 24 g

**Koolhydraten:** 46 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 23 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Christmas club sandwich.



Menugang: Brunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Dekamarkt

### Ingrediënten

200 g brie  
6 sn casino  
5 el cranberrycompote  
3 el dressing,  
honingmosterd-  
1 zk groentechips  
100 g kalkoenfilet,  
ovengebakken  
2 el olie, olijf-  
75 g rucola  
1 winterpeen

8 tapasprikkers

### Bereiding.

Verwarm een grillpan op het vuur.  
Bestrijk de sneetjes brood met de olijfolie.  
Grill ze 2 min. per kant, tot ze mooie streepjes hebben en krokant zijn.  
Schil de winterpeen en schaf er dunne plakjes van.  
Snijd de brie in plakken.  
Besmeer 2 sneetjes met de helft van de honingmosterd-dressing.  
Verdeel hierover de plakjes wortel en vervolgens de kalkoenfilet.  
Verdeel de helft van de rucola erover.  
Besmeer nog twee sneetjes met de rest van de dressing.  
Leg deze met de besmeerde kant op de rucola; besmeer de bovenkanten met de helft van de cranberry compote.  
Verdeel de plakjes brie over de compote en verdeel de rest van de rucola erover.  
Besmeer de laatste 2 sneetjes brood met de rest van de compote.  
Leg deze met de compote naar onderen boven op de rucola.  
Steek in elke sandwich 4 tapasprikkers en snijd ze kruislings door.  
Serveer de sandwiches met de groentechips.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2567  
Energie kcal: 614  
Eiwit: 23 g  
Koolhydraten: 66 g  
w/v suikers: 31 g  
Natrium: - mg  
Vet: 28 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 12 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: 3 g

## Citroencakesandwiches met lemon- of orange-curd.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 24  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Snel  
Bron: MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

225 g bakmeel,  
zelfrijzend-  
75 g boter, room-,  
zachte  
1 citroen, rasp van  
4½ ei, losgeklopt in een  
kopje  
100 g margarine,  
plantaardige, zachte  
225 g suiker, basterd-  
witte  
1 zk suiker, vanille-  
1 snf zout  
– boter en bloem of  
zelfrijzend bakmeel

### Bereiding.

*Bij een afternoon tea serveer je hartige sandwiches. Dat is traditie. Om je afternoon tea helemaal af te maken, kun je er ook nog zoete sandwiches bij serveren. Deze citroencakesandwiches bijvoorbeeld. Dat ziet er leuk uit!*

Klop de boter en de margarine romig met de mixer.

Voeg het zout, de suiker en de vanillesuiker toe en klop door totdat er een smeuijge massa ontstaat.

Vermeng één voor één de eieren met de botermix (los elk ei eerst goed op alvorens het volgende toe te voegen).

Roer de citroenrasp door het luchtige eierbeslag.

Zeef het zelfrijzend bakmeel boven de kom en schep het voorzichtig door het deeg (laat zo weinig mogelijk lucht ontsnappen).

Vet een cakevorm met een bodem van ±25 cm in met boter en bestuif hem vervolgens met een dun laagje bloem.

Schep het beslag in de cakevorm.

Bak de cake op 160°C (conventionele oven) in ±70 min. gaar en zeer licht bruin (de cake is gaar zo gauw een erin gestoken satépen er schoon uit komt).

Bak de cake niet te lang (hij moet nog een beetje sappig en spekkig blijven en nauwelijks korstjes hebben).

Stort de cake op een rooster en laat hem goed afkoelen.

Als de cake in het midden heel sterk gerezen is en aan de zijkanten wat minder, snijd de midden-bovenkant er dan vanaf (de bedoeling is dat je er mooie (bijna) vierkante plakjes van kunt snijden).

Snijd de cake in plakjes, die wat dunner zijn dan normaal.

Bestrijk de helft van de plakjes met een lekker laagje lemoncurd of orangecurd (zie recepten).

Dek af met de resterende plakjes.

Snijd alle cakegebakjes diagonaal door, zodat je prachtige sandwiches krijgt (het snijvlak van de sandwiches blijft mooi "schoon", als je regelmatig het broodmes afveegt met een stukje keukenpapier.

### Tips:

Je kunt de cake makkelijk een dag van tevoren al maken. Bewaar hem na afkoeling afgedekt buiten de koelkast. Vorm de sandwiches liefst pas op de dag van de afternoon tea, al zijn de sandwiches een dag later ook nog lekker.

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

## Lemon curd I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: LaurasBakery.nl

### Ingrediënten

125 g boter, room-,  
ongezouten  
2 citroenen, rasp van  
2 citroenen, sap van  
(ca. 130 ml)  
2 eieren, geklutste  
200 g suiker, kristal-,  
fijne

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Rasp de citroenen en pers ze uit.  
Zeef het sap even om velletjes en pitjes te  
verwijderen.  
Doe de citroenrasp, suiker en roomboter in  
een kom.  
Dit recept maak je au bain marie, zet de kom  
dus op een pan met een laagje kokend water.  
Zet het vuur niet te hoog.  
Laat de ingrediënten in de kom smelten en  
roer rustig door tot een gladde massa.  
Als alle boter is gesmolten voeg je het  
citraensap toe, roer dit door het mengsel en  
voeg dan ook de eieren toe.  
Nu is het een kwestie van geduld.  
Hou af en toe wel even in de gaten of er nog  
genoeg water in je pannetje zit.  
Blijf rustig roeren in de kom terwijl de lemon  
curd steeds wat dikker wordt.  
Als de lemon curd de dikte van yoghurt heeft  
is hij goed.  
Om een tijdsindicatie te geven; dit duurt  
ongeveer 20 min.  
Giet de lemon curd in een schaal om af te  
koelen (ik maakte een grote portie, voor dit  
recept is een kleine schaal voldoende).  
Terwijl de lemon curd afkoelt, dikt hij ook  
nog verder in tot de uiteindelijke juiste  
dikte.  
Wanneer de lemon curd helemaal is  
afgekoeld doe je het in een pot die je in de  
koelkast bewaard, daar blijft het zo'n twee  
weken goed.

## Lemon curd II.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 12  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Snel~~  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

150 g boter, room-,  
ongezouten  
2 citroenen  
2 eieren, middelgrote  
125 g suiker, basterd-,  
witte

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 147  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 15 mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 7 g  
Vezels: 0 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pers de citroenen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is. Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker. Voeg, al roerend, het citroen-botermengsel toe. Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan. Breng al roerend op laag vuur aan de kook. Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is. Schenk de lemon curd in een schone pot.

### Tips:

Ook lekker bij de scones.  
Je kunt de lemon curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

## Orange curd.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

150 g boter, room-,  
ongezouten  
2 tl citroensap  
2 eieren, middelgrote  
2 sinaasappelen  
125 g suiker, basterd-,  
witte

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 147  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 15 mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 7 g  
Vezels: 0 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pers de sinaasappelen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is. Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker.

Voeg, al roerend, het sinaasappel-botermengsel toe.

Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan.

Breng al roerend op laag vuur aan de kook. Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is.

Schenk de orange curd in een schone pot.

### Tips:

Ook lekker bij de scones.

Je kunt de orange curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).



## Clubsandwich.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carola's recept-  
idee

### Ingrediënten

12 sn brood, casino-  
4 pl kaas, bieslook- (of  
kruiden-)  
150 g kaasspread  
12 pl kipfilet, gerookte  
4 bl lollo rosso  
- peper  
½ rettich  
- tabasco  
2 tomaten, vlees-  
- zout

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Roer de kaasspread los met wat Tabasco, zout en peper.  
Besmeer 4 boterhammen met de spread.  
Beleg de boterhammen met de kipfilet.  
Leg wat lollo rosso op de kipfilet.  
Leg 3 schijfjes rettich op de lollo rosso.  
Leg daarop weer 4 boterhammen besmeerd met de kaasspread.  
Leg op de kaasspread een plak kaas.  
Leg op de kaas een schijf tomaat.  
Leg op de tomaat weer wat lollo rosso.  
Sluit af met de laatste boterham.  
Snijd de sandwiches diagonaal door.  
Steek door de helften een (saté)prikker.

## Clubsandwich fricandea met tonijnmayonaise.



**Menugang:** Brunch-, lunch-, picknickgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

12 sn brood  
1 citroen, geraspt en uitgeperst  
150 g fricandea  
50 g kaaskrullen, Parmezaanse  
30 g kappertjes  
5 el mayonaise, yoghurt-  
- peper  
5 g peterselie  
1 krp sla  
1 tomaat, in plakken  
100 g tonijn, uit blik  
1 ui, rode, in ringen  
- zout

### Bereiding.

Pureer de tonijn samen met de yoghurtmayonaise, kappertjes, peterselie, citroenrasp en het -sap tot een frisse tonijnmayonaise.  
Breng de mayo op smaak met peper en zout.  
Maak de blaadjes sla los van de krop en spoel ze schoon in een vergiet.  
Besmeer de geroosterde boterhammen met de tonijnmayonaise.  
Verdeel de fricandea over 4 boterhammen.  
Dek deze boterhammen af met sla, rode ui en een nieuwe laag boterhammen.  
Maak vervolgens een derde laag met plakken tomaat, Parmezaanse kaas en de laatste 4 boterhammen.  
Zet stapeltjes van 3 clubsandwiches vast met satéprikkers.  
Halveer ze met een scherp mes en neem ze mee naar uw picknick of lunch.

### Tip:

Serveer de club sandwich traditioneel met een handje chips.  
Parmezaanse kaaskrullen zijn o.a. te koop bij Lidl.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Clubsandwich met haringtartaar.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Carta-Geert

### Ingrediënten

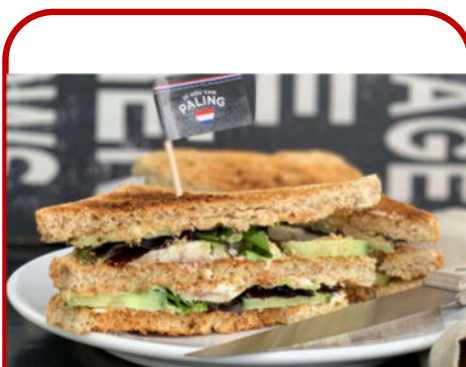
½ appel (Granny Smith)  
1 el bieslook, verse,  
gehakte  
- boter  
6 sn brood, rogge-,  
Brabants  
3 el crème fraîche  
2 haringen  
8 drp jenever  
- peper  
½ bs radijs  
1 sjalot  
- slablad  
- tuinkers

### Bereiding.

Snijd de haring-filets los van de staart en verwijder op achtergebleven graatjes. Hak de haring grof. Snijd de appel en radijs in piepkleine blokjes. Hak het sjalotje. Meng dit alles met de crème fraîche, jenever en bieslook. Breng de haringtartaar op smaak met versgemalen peper. Besmeer de sneetjes roggebrood dun met boter. Leg op twee sneetjes een blaadje sla en verdeel de helft van de haringtartaar hierover. Leg hier weer een sneetje roggebrood, een blaadje sla en de rest van de haringtartaar op. Dek de sandwiches af met de laatste sneetjes roggebrood. Snijd de sandwiches diagonaal door en garneer met tuinkers.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Clubsandwich met paling.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel-/Slank**  
**Bron:** Ik hou van paling

### Ingrediënten

6 sn brood, wit-  
¼ komkommer, in  
plakjes  
4 bld lollo rosso  
200 g palingfilet,  
gerookte  
3 el saus, remoulade (of  
mierikswortelsaus)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Smeer 2 sneetjes (geroosterd) brood met 1/3 van de saus en verdeel er de 1/2 van de lollo rosso, komkommer en paling over.

Besmeer weer 2 sneetjes brood met 1/3 van de saus en leg dit sneetje op elke sandwich.

Beleg opnieuw met de overgebleven lollo rosso, komkommer en paling.

Besmeer de laatste 2 sneetjes brood met saus en leg deze met de besmeerde kant naar beneden op de stapel.

Snijd diagonaal door en stop er een prikker in.

### Tip:

Serveer eventueel met een handje chips of wat frietjes.

## Croquetas de bacalao - viskroketjes.



**Menugang:** Bij-, hoofd-, voorgerecht, tapas, hapje  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Espanje.nl

### Ingrediënten

100 g bloem  
2 eieren  
200 g kabeljauwfilet  
1 tn knoflook  
8 el meel, paneer-  
1 l melk  
- olie, olijf-, om te frituren  
- peper  
1 ui  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Week de kabeljauw om deze vervolgens te drogen en te verkrumelen.  
Hak de ui met de knoflook fijn en voeg de kabeljauw toe.  
Bak het geheel kort aan.  
Scheep het uit de pan en zet het even aan de kant.  
Verhit de gebruikte pan opnieuw met boter. Gooi de bloem erbij en roer het goed door elkaar tot een papje is ontstaan.  
Voeg beetje bij beetje de melk toe om een soort crème-achtige massa te creëren.  
Breng de massa met wat zout op smaak (je kunt ook wat peterselie toevoegen).  
Voeg de kabeljauw met de ui en knoflook toe en roer dit ongeveer 5 min. door tot er een dikke massa ontstaat die loskomt van de pan. Laat dit afkoelen en bewaar het vervolgens een dag in de koelkast.  
De volgende dag kunnen de kroketjes gepaneerd worden met paneermeel.  
Vorm een rolletje van het deeg en rol het door een losgeklopt ei en de paneermeel.  
Laat de rolletjes 1 uur rusten.  
Bak vervolgens de kroketjes in een braadpan met olijfolie op een hoog vuur.  
Laat de kroketjes tenslotte op wat keukenpapier uitlekken (het overtollige vet laten weglopen).

## Tartelettes met ananas.



Menugang: Gebak  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Daniël  
Vergouwen,  
Kooktijdschrift.nl

### Ingrediënten

120 g amandelpoeder  
1 ananas  
1 snf bakpoeder  
150 g bloem  
75 g boter  
120 g boter, zachte  
1 citroen, schil van,  
geraspt  
3 eieren  
10 g gelatineblaadjes,  
geweekte  
50 g kokosrasp  
275 g suiker, kristal-,  
fijne  
120 g suiker, kristal-  
2 sinaasappels, schil  
van, geraspt  
1 el water  
150 ml water

### Bereiding.

Doe de bloem, het bakpoeder en 75 g fijne kristalsuiker, de rasp van 1 sinaasappelschil en 75 g boter in een kom.

Meng alles met je handen door elkaar en verkruimel het vervolgens in je vingers.

Maak daarna een kuiltje in het midden en voeg 1 ei en 1 el water toe.

Kneed grondig door elkaar totdat het een glad deeg is.

Laat het deeg 1 uur rusten in de koelkast.

Snijd het deeg in stukken en rol het plat.

Steek het deeg uit.

Beboter de tartelettevormen en kneed het deeg in de tartelettevormen.

Maak de frangipane door de 120 g zachte boter los te kloppen.

Voeg 2 eieren en de helft van de 120 g kristalsuiker toe en klop het goed door elkaar.

Voeg de rest van de 120 g kristalsuiker toe.

Voeg tot slot de amandelpoeder toe.

Klop de frangipane door, totdat het schuimig wordt.

Vul de tartelettevormen met frangipane en bestrooi deze met de kokosrasp.

Bak ze in 15 min. af in de oven (180 C).

Haal ze vervolgens uit de vormpjes.

Snijd de ananas in schijven.

Verwijder de kern en snijd ze vervolgens in stukjes.

Leg op iedere tartelette 6-7 stukjes ananas.

(Garneer dit evt. met citrusrasp of limoenrasp met behulp van een zesteur).

Zet de tartelettes in de koelkast totdat het glazuur klaar is.

Maak het glazuur door 1½ dl water, 200 g fijne kristalsuiker en de sinaasappel- en citroenschillenrasp op te zetten.

Zodra het kookt voeg je de gelatine toe.

Koel het glazuur terug en zeef de glazuur door een zeef.

Bestrijk iedere tartelette met wat vruchten-glazuur.

Garneer de tartelette tenslotte met sinaas-appelpartjes.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek.



Menugang: Afternoon tea, lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / Slank  
Bron: AllerHande 2003-11

### Ingrediënten

4 sn brood, volkoren-, donker, Twents  
1 kipfilet, gerookte  
- mayonaise, mosterd-  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 pl spek, ontbijt-, uitgebakken  
2 tomaten, grote  
1 bkj tuinkers

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Besmeer de sneetjes brood met de mosterdmayonaise.  
Leg op 2 sneetjes elk 2 plakjes uitgebakken ontbijtspek.  
Verdeel er de plakjes kipfilet over en dek af met plakjes tomaat en tuinkers.  
Maal er zwarte peper over en leg de andere sneetjes erop.  
Snijd de sneetjes diagonaal door.  
Druk de sandwiches iets aan.

## Gebruikte afkortingen.



v1.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blD	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglS	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop





v1.5

Afkorting	Betekenis
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24